ЖУРНАЛ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
2009 № 12/78/
ДЕКАБРЬ

# Жуйте на здоровье

## Ночь исцеления

## Анатомия болезни: ишемия сердца

# ПРЕДОТВРАЩАЕТ ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ

## КРЕМ Софья®

с пчелиным ядом –

## ВЫБОР, ПРОВЕРЕННЫЙ ВРЕМЕНЕМ!

Целебный яд 15 пчел и лекарственные травы

*Действительно помогает!*

Серт. соотв. № РОСС RU.ПР73.В34691 с 19.07.2009 по 08.07.2012 г. РЕКЛАМА

# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

**Журнал – ежемесячное приложение к вестнику «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**
**Издается с мая 1999 г.**

**№ 12 (78)**
**декабрь 2009 г.**

***Генеральный директор***
Анатолий КОРШУНОВ
***Директор издательства***
Владимир МОРОЗОВ
***Главный редактор***
Борис ЧЕРНЫШЕВ
***Обозреватели***
Михаил БЛАТИН
Александр КРЫЛОВ
***Компьютерная верстка***
Марина ЧИЧВАРОВА
***Корректор***
Марина ЗАРЕЦКАЯ
***Фото на обложке***
Наталья ЛИТОВА,
Ксения КРЫЛОВА/ЛОРИ
***Коллаж***
Жанна АГАПОВА

***Наши подписные индексы:***
***99608***
*в каталоге «Почта России» (МАП)*
***26062***
*в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР)*

***В НОМЕРЕ:***

*Борис ЧЕРНЫШЕВ*
**12 НОМЕРОВ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ» В ГОД УЖЕ СТАЛИ НОРМОЙ** ..... 3

*Александр КОНОВАЛОВ*
**ВЧЕРА ЭТО КАЗАЛОСЬ НЕВЕРОЯТНЫМ** ..... 4

*Михаил ПРОХОРОВ*
**СПОР? НЕ ВОПРОС!** ..... 13

*Камила БАГАТЫРОВА*
**БАБУШКА, ДЕДУШКА, ВНУЧКА И ДОКТОР** ..... 17

*Наталья СУББОТИНА*
**КАК РАСПОЗНАТЬ АТЕРОСКЛЕРОЗ** ..... 22

*Роберт ВАХТАНГИШВИЛИ*
**ДОЛЬШЕ ЖУЕШЬ – ДОЛЬШЕ ЖИВЕШЬ** ..... 30

*Елена ДЕМЕНТЬЕВА*
**МОГУЧАЯ СИЛА КРОХОТНЫХ ЗЕРЕН** ..... 38

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2009

© Журнал «Предупреждение», 2009

Журнал зарегистрирован в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 017910. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается. При цитировании ссылка на журнал «Предупреждение» обязательна. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Р – печатается на правах рекламы. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

*Ольга КЛИМОВА*
**КОШАЧЬЯ ЛАПКА ПОМОГАЕТ БЕЗОТКАЗНО** ..... 44

**СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ** ..... 47

*Николай АЛЕКСАНДРОВ*
**ИБС – ОТКРЫТАЯ КАЛИТКА ДЛЯ ИНФАРКТА** ..... 57

*Наталья ПОНОМАРЕВА*
**ЖЕНСКИЙ КЛУБ** ..... 73

*Елена НАДЕЖДИНА*
**НОВОГОДНЕЕ УГОЩЕНИЕ: ПРЯНИК** ..... 85

*Борис ЕКИМОВ*
**НОЧЬ ИСЦЕЛЕНИЯ** ..... 92

*Людмила СТАРОСТИНА*
**ЗИМНЯЯ СКАЗКА** ..... 102

*Тамара ШЕВЛЯКОВА*
**УДИВИТЕЛЬНЫЙ ДОКТОР** ..... 104

*Елена САЛМОВА*
**СЛОВНО ПЛАМЯ НА ВЕТРУ** ..... 106

**КРОССВОРД** ..... 108

**СОДЕРЖАНИЕ ЖУРНАЛА ЗА 2009 ГОД** ..... 110

**ПОДПИСКА** ..... 128

**Адрес для писем: 101000 Москва, Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» (для «Предупреждения»).** Контактные телефоны редакции и издательства: 739-57-05, 687-06-50, (499)740-57-08 (отдел подписки).E-mail: bmchernyshov@mail.ru

Номер подписан в печать 25.11.2009 г. Бумага газетная. Печать офсетная. Формат 84x108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Тираж 129720 экз. Заказ № 2811.

Отпечатано в типографии ОАО «ИД «Красная звезда» МО РФ: 123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

# 12 НОМЕРОВ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ» В ГОД УЖЕ СТАЛИ НОРМОЙ

**Вот и еще один год подходит к концу. Я пишу эти строки в декабрьский, двенадцатый номер «Предупреждения». Еще два года назад такого не могло быть, ибо журнал выходил в свет один раз в два месяца. Только в 2008 году «Предупреждение» стало ежемесячным изданием. Переход на новый график был для нас непростым делом. В течение года требовалось подготовить к печати в два раза больше материалов, чем прежде. Справиться с этой задачей помогли новые сотрудники редакции – Людмила Золотова (она много лет работала в «Медицинской газете») и Михаил Блатин (в советские годы он был одним из ведущих журналистов «Комсомольской правды»). На страницах «Предупреждения» появилось много интересных и полезных публикаций специалистов в разных разделах медицины. Не буду перечислять названия и имена – вы найдете их в содержании журнала за 2009 год, которое публикуется в нынешнем номере. Переход на новый график был непростым и для наших подписчиков – от них потребовались дополнительные финансовые расходы. А тут еще, как снег на голову, разразился экономический кризис. И все же большинство наших подписчиков сохранили верность журналу. Мы благодарим наших читателей, поздравляем с наступающим Новым годом, желаем крепкого здоровья и долгой дружбы с «Предупреждением». Оставайтесь с нами и не забывайте о девизе «1+1»: подписался сам, убеди подписаться родных, близких, знакомых...**

**Борис ЧЕРНЫШЕВ,**
**главный редактор журнала «Предупреждение».**

*Следующий номер журнала выйдет 14 января 2010 года.*

# Александр КОНОВАЛОВ: ВЧЕРА ЭТО КАЗАЛОСЬ НЕВЕРОЯТНЫМ

***Его нередко называют первым нейрохирургом страны и даже современности. «Что значит первый? Это не должность, не итоги голосования, а результаты операций, разумеется, тех, которые по сложности относятся к вершинам нейрохирургии, – говорит о нем один из ближайших соратников профессор Леонид Болеславович Лихтерман. – Как-то в Лионе в крупнейшем нейрохирургическом госпитале Франции я попал на операцию по поводу огромной краниофарингеомы у 4-летнего мальчика. Опытный нейрохирург, маясь с выделением опухоли, в сердцах сказал мне: «Сюда бы вашего Коновалова». Это и есть мировое признание!»***

***В декабре прошлого года академик РАН, бессменный – на протяжении вот уже 33 с лишним лет – директор Института нейрохирургии имени Н.Н.Бурденко Александр Николаевич КОНОВАЛОВ отметил свое 75-летие.***

## УТРО ХИРУРГА

На работу академик ходит пешком – всего полчаса от дома. В половине девятого – планерка. Без четверти девять – многолюдная утренняя конференция. После доклада ночного дежурного идут сообщениия заведующих отделениями об операциях в 13 операционных. На экране высвечиваются снимки поражений то головного, то спинного мозга. Затем в окружении врачей Коновалов направляется с утренним обходом в зал пробуждения и далее по отделению реанимации. Просит больных открыть глаза, подвигать ногой, рукой, ободряет, советуется с врачами... Ненадолго спускается с десятого этажа на второй – в директорский кабинет. Здесь есть все, что необходимо руководителю. Нажал на кнопку – и, пожалуйста, телемост с любым подразделением, можно наблюдать отсюда и за ходом операций. Но в директорском кабинете Александр Николаевич редкий гость.

«Свое главное предназначение Александр Коновалов, – вновь предоставим слово Л.Б. Лихтерману, – осуществляет в операционной, где творится нейрохирургическое действо. Входит в нее сосредоточенный, с каким-то отстраненным взглядом. Вымытые руки согнуты в локтях и, кажется, вознесены к небу. Ассистент вскрывает череп. Мозговая часть сложнейшей операции ждет мастера. Оперирует Коновалов четко, методично и деликатно. Операционный микроскоп позволяет следить за его филигранно отточенными движениями и учиться молодым нейрохирургам. Высшее напряжение переходит в высшее удовлетворение, когда опухоль убрана, а все мозговые функции удалось сохранить».

Некоторые операции Александра Николаевича уникальны. Ему удалось, например, в ходе 19-часового вмешательства успешно разделить сиамских близнецов, сросшихся

головами, – так называемых краниопагов. Эту операцию показывали по телевидению в Европе и Америке, о ней писали газеты и научные журналы. Как и великие музыканты, есть великие нейрохирурги, поднявшие свое ремесло на уровень искусства. К ним относится Коновалов. Один из ведущих нейрохирургов США профессор Майкл Апуззо сказал о нем: «Я близко знаком с выдающимся нейрохирургом современности профессором Александром Коноваловым. То, чего он достиг в микрохирургии опухолей головного мозга, – непостижимо. Коновалов – неповторим».

Надо ли упоминать, что глава института берет на себя самые сложные хирургические вмешательства?

***Из официальных источников:*** *«Академик А.Н. Коновалов научно обосновал, развил и внедрил в практику новое направление – микронейрохирургию, что позволило не только сделать доступным для щадящего хирургического вмешательства практически любое образование мозга и любую зону внутричерепного пространства, но и развить современную клиническую физиологию и патофизиологию гипоталамо-гипофизарной области и ствола мозга человека».*

## МЕДИЦИНА В НАСЛЕДСТВО

– То, что я занялся проблемами мозга, было в значительной степени предопределено, – вспоминает Александр Николаевич. – Отец мой был неврологом, мать – хирургом, дед – тоже хирургом. Я очень хотел стать неврологом, потому что постоянно видел у нас дома совершенно удивительных людей. Их ученые беседы меня просто завораживали. Неврология – это часто очень сложная логическая задача, попытка по маленьким отдельным симптомам выстроить целую концепцию. Полагаю, все истории Шерлока Холмса меркнут в сравнении с процессом установления диагноза неврологом. Мне, повторяю, очень хотелось быть именно неврологом. Но в то время не поощрялись родственные связи по месту рабо-

ты – а отец мой возглавлял академический Институт неврологии, – и в результате он отвел меня в родственное учреждение – Институт нейрохирургии, где тоже была хорошая неврология. И сначала я был неврологом, занимался неврологией, о чем не жалею – узнал много такого, что для нейрохирурга просто необходимо. Ну а потом подействовала общая обстановка в институте, где каждый день идут операции и где главное направление все-таки – нейрохирургия.

Навсегда запомнилось ему первое посещение операционной.

– Это была совсем другая эпоха. Операции шли в темноте. И хирург, у которого на лбу была лампочка наподобие шахтерской, с ее помощью что-то разглядывал там, в глубине вскрытого черепа. Одним из приемов, которым нейрохирурги тогда широко пользовались, была коагуляция: если какой-либо сосуд кровоточил – его прижигали. Сейчас эту работу выполняют тонкие приборы. А тогда... Поднявшись на ступеньки и пытаясь разглядеть, что происходит, я едва не свалился в обморок – так подействовал на меня, словно дурман, запах паленой человеческой плоти. Но это не отвратило от нейрохирургии.

– То, как были обеспечены и что могли делать нейрохирурги во времена, когда я начинал, и нейрохирургия сегодня – это совершенно несопоставимые вещи, – продолжает Коновалов. – Спроси меня лет 25 назад, какой будет микрохирургия в начале XXI века, мне бы и в голову не пришло назвать все то, что сегодня – обычная практика. Изменилось все. Другая анестезия. Микроинструменты, очень дорогие, кстати. Другая диагностика. Появились совершенно невероятные новые возможности. Благодаря компьютерной и магнитно-резонансной томографии мы можем видеть мозг объемно, получить на снимке его срез в любой плоскости. Во время сложных операций применяем и так называемую навигацию, которая позволяет с исключительной точностью ориентироваться в глубине мозга: инфракрасные датчики помогают совместить то, что видит хирург, с томограммой. Все это позволяет ввести приборы в определенные зоны мозга с точностью буквально до миллиметра.

# СКВОЗЬ ЗАМОЧНУЮ СКВАЖИНУ

«Поле» деятельности нейрохирурга, если он делает операцию на мозге, размером с замочную скважину. Тончайшие приборы, датчики, навигаторы... Все они, конечно, помогают. Но главное, наверное, руки мастера, его интуиция?

– Нет, не руки. Все в совокупности, – утверждает Коновалов. – Разумеется, если у человека нормально руки не работают, он не может быть хирургом. Главное – четкое представление о том, что можно сделать, как нужно сделать, фактор времени тоже имеет значение... И, наверное, самое сложное – вовремя остановиться. Потому что мы – нейрохирурги – все время балансируем на грани жизни и смерти, на грани каких-то серьезных осложнений. И если ты эту грань не поймешь, не почувствуешь или не знаешь ее, все это может кончиться катастрофой.

Интуиция? Я до конца так и не понимаю, что это такое. Она предполагает все-таки очень большой багаж знаний. Если человек что-то хорошо знает, он иногда не раскладывает все по полочкам, не решает какую-то сложную логическую задачу, а внутренние механизмы мозга – это не доходит даже до сознания – мгновенно решают проблему. Но за этим стоит определенная работа мозга, в котором уже собрана нужная информация для принятия подобных заключений.

– Необходимое условие любой операции – ответственность, которая воспитывается годами, – утверждает Александр Николаевич. – Все операции в современной нейрохирургии происходят под микроскопом. Перед вами открывается очень сложный и, кстати, очень красивый мир. Когда я впервые стал оперировать под микроскопом, то был восхищен и буквально заворожен тем, что увидел. Это сложнейшая и великолепно организованная система. Вы видите тончайшие структуры, переплетения нервных узлов, сосудов – крупных и мелких. И они, эти сосуды, фиксированы очень интересным образом, конструкции там совершенно невероятные. Все это очень сложно и красиво организовано. И надо хорошо ориентироваться в этой системе, поскольку наши операции могут привести к очень серьезным изменениям личности. В мозгу есть определенные центры, разрушение или

стимуляция которых могут повлиять на поведение человека. Но наша задача иная – избавить его от страданий. Скажем, воздействуя на эти центры, можно снять у пациента очень тяжелый болевой синдром, оставшийся после болезни. Или взять, например, всем известный паркинсонизм – это когда человек не в состоянии справиться со своими движениями: руки, например, ему не подчиняются, постоянно в движении. Если же в определенные области мозга ввести специальные электроды, раздражать эти структуры определенным видом и определенной силы током и так далее, можно добиться того, что эти непроизвольные движения исчезнут.

... Завершена очередная операция. Одна из многих. «Поднимается в операционную один человек, а спускается другой, – свидетельствует Л.Б.Лихтерман. – После тяжелейшей изнурительной многочасовой мозговой хирургии Коновалов идет-бредет, отрешившись от всего и пошатываясь от усталости...»

## ГДЕ ДОМ РОДНОЙ...

Институт – первый и самый главный дом для Коновалова. Здесь он с утра до самого вечера, а порой и до ночи. Став в 42 года директором института, он, можно сказать, создал его заново.

...Некоторые жалуются: «Его никогда нельзя застать в кабинете». А он, руководя институтом из операционного блока и одновременно спасая там больных, совершил попутно главный подвиг своей жизни: с нечеловеческими муками, продолжавшимися два десятилетия в нестабильные 80-90-е годы, построил 14-этажный корпус и оснастил его современным оборудованием. Здесь и поликлиника, и больничные палаты на 300 пациентов. По существу, Коновалов создал новый Институт нейрохирургии, по всем параметрам соответствующий мировым стандартам и так необходимый России.

Да, в кабинете его не застанешь. А надо ли? Легко убедиться, что огромный коллектив Института нейрохирургии слаженно и устойчиво работает независимо от того, есть ли директор на месте или отсутствует по каким-либо причинам. И это, пожалуй, высшее достижение Коновалова как администратора. Может быть, поэтому коллек-

тив института традиционно каждый раз единогласно избирает Александра Николаевича директором на новый 5-летний срок.

Много раз приходилось слышать, что коллектив Института нейрохирургии особенный. Здесь, как свидетельствуют сотрудники, не бывает склок и дрязг. Те, кто приходит сюда работать, как правило, остаются на всю жизнь. Многим давно за 70. Коновалов охотно держит «стариков», отдавших институту по 40-50 лет жизни. У директора свой расчет. Сохраняя старые кадры, он тем самым обеспечивает преемственность поколений и традиций института.

Его сын Николай, кстати, пошел по стопам отца, работает нейрохирургом в спинальной клинике, защитил кандидатскую диссертацию, пишет докторскую...

А что сам директор считает главным достижением института за прошедшие годы?

– Самое главное – это накопленный в течение десятилетий опыт. Может, звучит это несколько прозаично, но это действительно так. Каждый день в институте оперируются 30 и даже больше больных. Это колоссальный опыт. Опыт использования самых современных технологий. Это позволяет нам делать такие вещи, которые еще сравнительно недавно казались абсолютно нереальными.

***Из официальных источников:*** *«Под руководством академика А.Н. Коновалова Институт нейрохирургии им. Н.Н. Бурденко РАМН стал одним из крупнейших в мире и прочно занял лидирующее положение как научное и лечебное нейрохирургическое учреждение, является гордостью отечественной медицины. А.Н. Коновалов воспитал школу современных нейрохирургов. Под его научным руководством защищено свыше 40 кандидатских и докторских диссертаций. Он является автором более 270 научных работ, в том числе 15 монографий, руководств, справочников и учебников, опубликованных в отечественной и зарубежной печати».*

Коновалов на достигнутом не успокаивается – он думает о будущем института и открывает впервые в стране радиохирургию с гамма-ножом, он думает и о прошлом, создавая музей истории московской нейрохирургии. Он заботится о душе страдающих и восстанавливает храм Святителя Николая-чудотворца. А впереди – центр нейрореабилитации, корпус позитронно-эмиссионной томографии, гостиница для амбулаторных больных...

## ШТРИХИ К ПОРТРЕТУ

И вновь предоставим слово профессору Л.Б.Лихтерману:

«Пришли к Коновалову слава и власть. Обычно они меняют человека, а нередко портят. Но к Александру Николаевичу это не относится. Каким он был, таким и остался – великим тружеником, интеллигентным, скромным, доступным, обязательным и порядочным. И, может быть, именно поэтому он, не будучи карьеристом, сделал такую потрясающую карьеру.

Дважды академик и трижды лауреат Государственных премий, отмеченный бесчисленными почетными званиями и орденами, он ироничен к своим наградам. Самое важное для него – не должности и регалии, а ежедневный бесконечный тяжелый труд в операционных и еще научные исследования. Никакой позы, никакой спеси. Он полон сострадания к больным, особенно к детям. Именно поэтому, как это ни парадоксально, стремится от них дистанцироваться, чтобы эмоции не мешали решениям и спасительным действиям во время операций. Кому-то он кажется холодным: порой проходит мимо, никого не замечая и не здороваясь. Но это только потому, что он погружен в свои мысли и переживания.

Александр Николаевич исключительно ответственен за все, что он делает, особенно как врач. Вспоминается характерный для Коновалова недавний эпизод. Июньским утром мы должны были вместе лететь в Англию на VII конгресс Европейской академии мультидисциплинарной нейротравматологии. Александр Николаевич давно мечтал побывать в этой стране, где в молодости провел несколько учебных ме-

сяцев, так хотелось вновь посетить Кембридж и Оксфорд. И вдруг ранним утром в день отлета звонок:

– Извини, я не смогу полететь.

– Как же так, ведь твердо договорились!

– Вчера прооперировал больного, ночью вызвали – кровотечение, сделал ревизию, убрал гематому. Теперь должен наблюдать: не будет ли рецидива?

– Но больной под надежным присмотром, если почему-либо понадобится нейрохирург, то любой вас заменит и все, что надо и как надо, сделает.

– Это так, но больного оперировал я, и я за него в ответе.

Не полетел Александр Николаевич. С больным же больше ничего не случилось: его, избавленного Коноваловым от протяженной опухоли основания черепа, благополучно выписали домой».

Коновалов прагматичен. Считает, что профессия нейрохирурга – это работа, где нельзя делать грубых ошибок и надо поддерживать себя в форме. Лучшее средство для этого спорт. В школьные и студенческие годы он увлекался гимнастикой. Бывшие однокашники вспоминают, как однажды на спор студент Саша Коновалов на руках спустился по лестнице с 3-го этажа главного корпуса 1-го Медицинского института. Плавание и горные лыжи сопутствуют Коновалову всю жизнь. Причем плавает он на открытой воде до самых холодов. Регулярно, как правило, дважды в неделю, после работы играет в теннис.

– На своем опыте я убедился, что физические нагрузки, систематические физические упражнения, в том числе и спорт, это очень важная поддержка как деятельности всего организма человека, так и работы мозга. Физическая нагрузка – это лучшее, что может избавить мозг от перенапряжения, – говорит он.

Потребность в искусстве великого хирурга велика. Порой он делает 3-4 операции в день. Обычная норма – 8-10 операций в неделю, свыше 400 операций в год, а за полвека хирургической деятельности более 15 тысяч возвращенных, за редкими исключениями, к полноценной жизни детей и взрослых.

**Николай ОСЕТРОВ.**
**Фото А. ДЕНИСОВА (ИТАР-ТАСС).**

# СПОР? НЕ ВОПРОС!

***В последние годы пресса российская склонна обсуждать на все лады вопрос, где уместны дискуссии, а где нет. Хотим напомнить читателям, что рубрика наша для дискуссий как раз самое место. Что еще раз подчеркиваем, публикуя письмо-отклик заслуженного врача из Вязьмы. Напоминаем также, что круг тем для содержательных обсуждений и споров практически неограничен.***

## ПОДУШКА – ДОБРОМУ СНУ ПОДРУЖКА

Пишет вам военный врач, сейчас на пенсии, но продолжаю работать врачом-физиотерапевтом. Среди моих пациентов больные атеросклерозом, различными неврологическими заболеваниями, остеохондрозом шейного отдела позвоночника. Немало советов и рецептов, полезных для лечения таких пациентов, нахожу в публикациях журнала. Прямо скажу, меня задело за живое письмо читателя из Краснодара В.Д. Ампилогова «Нужна ли подушка под ушко?» («Предупреждение» № 8 за 2009 г. – **Ред.**), где ставится под сомнение многовековая склонность человечества клонить, извините за каламбур, голову к подушке перед тем, как заснуть. Он утверждает, что пользоваться этой постельной принадлежностью вредно для здоровья, что подушка – причина кошмарных сновидений, а то и инфарктов. Ученые-медики, мол, «никогда не задумываются: а почему все-таки человек обязан спать на подушке?», и дают один лишь ответ: такова традиция.

Уважаемый Владимир Давыдович! Да, традиция, и это исчерпывающий ответ на все ваши гневные филиппики в

адрес ни в чем не повинной подушки. Традиция, заметьте, многовековая. Подушка даже не века – тысячелетия служит людям, выдержав испытание временем, и это – главное и неоспоримое свидетельство ее полезности и целесообразности. Более убедительных доказательств на свете просто не бывает! Менялся климат Земли, уходили в небытие племена и народы, рушились империи, а подушка как была, так и остается под головой у новых и новых поколений отходящих ко сну. Подушка, если хотите, в свое время знаменовала, в числе прочих, хоть крохотный, но шажок людского сообщества от первобытного существования к горизонтам цивилизации.

Конечно, не сразу стала она удобной и мягкой. В Древнем Египте вместо подушек использовали изогнутые дощечки с изображениями богов, будто бы ограждающих спящих от темных сил. В Китае под голову подкладывали прямоугольные подставки из камня, фарфора или металла. А вот эллины и римляне, уже ценившие комфорт и покойный сон, предпочитали подушки из кожи или ткани, набитые шерстью животных, травой, пухом, перьями птиц.

Вы утверждаете, Владимир Давыдович, что «инфаркты и инсульты – во многом следствие того, что человек спит на подушке». Боюсь, что это не так. Ученые-медики давно доказали, что именно благодаря правильному положению головы на подушке удается избежать многих неприятностей, вызванных нарушением мозгового кровообращения. За годы врачебной практики мне доводилось лечить пациентов с проблемами, связанными с заболеваниями позвоночника, костно-мышечной системы, бессонницей. Для них подушка часто становится настоящим чудо-лекарством, обеспечивающим оптимальное положение позвоночника, шеи и спины, благодаря чему мышцы во время сна релаксируются, а мозговое кровообращение нормализуется.

При заболеваниях шейного отдела позвоночника в ряде случаев необходимо пользоваться специальными, ортопедическими подушками, которые препятствуют деформации шейного отдела позвоночника в лежачем положении. В результате во сне сохраняется правильная ось шейного отдела позвоночника, что способствует его умеренному растяжению.

Происходит расслабление мышечно-связочного аппарата, проходят боли в шейном отделе и голове.

В народной медицине подушке также всегда уделялось большое внимание. Чтобы быстро заснуть и видеть приятные сны, в нее насыпали ароматные цветки и растения – лаванду, фиалки, чистотел, липу. Распространенным способом борьбы с остеохондрозом, болями в шее, позвоночнике были подушки с гречневой шелухой, благодаря которой осуществлялся длительный точечный массаж, целительно действующий на весь организм. Лузга гречихи, хорошо пропуская воздух, отличается высокой прочностью и повторяет контуры тела. Подушки, наполненные овечьей шерстью, помогают при ревматизме, снимают боли в мышцах и суставах. Кроме того, овечья шерсть обладает хорошими теплоизолирующими свойствами, сон на таких подушках полезен при воспалительных заболеваниях пазух носа, мышечных болях. Правильный выбор этой детали постельного комплекта важен не только тем, кто страдает какими-либо заболеваниями, но и вполне здоровым людям, ведь подушка, поддерживая во сне голову и шейный отдел позвоночника, позволяет полноценно отдохнуть всему позвоночнику, нормализует дыхание, препятствует возникновению храпа.

Многое зависит от позы, в которой человек спит. Если вы спите на боку, то необходима более высокая и жесткая подушка. Если же вы предпочитаете спать на спине или на животе, то подойдет подушка пониже и мягче, что позволит не перенапрягать мышцы во время сна. Для широкоплечих людей, понятно, нужна более высокая подушка. Вы не должны просыпаться с ощущением боли в спине или в шее, что бывает, если подушка вам не по комплекции. Иногда рука спящего инстинктивно тянется под щеку, это говорит о том, что подушка слишком низка.

Подушки, подобранные в соответствии с индивидуальными особенностями и пристрастиями, помогут обеспечить полноценный отдых и здоровый глубокий сон. Чтобы подушки служили долго, а сон был приятен, необходим правильный уход за этим предметом спального гарнитура. Вот не-

сколько рекомендаций гигиенистов: взбивайте подушку по утрам; не заправляйте постель сразу, после того как вы встали, а дайте ей немного проветриться. Раз в неделю необходимо проветривать подушку на свежем воздухе. Стирать подушку следует два-три раза в год. После стирки, пока подушка еще влажная, ее нужно сформировать, равномерно распределив наполнитель. Сушить подушку надо в хорошо проветриваемом месте.

Нередко в содержимом подушки заводится клещ, способный вызывать серьезные аллергические состояния, вплоть до развития бронхиальной астмы. Чтобы избежать этой опасности, можно пользоваться подушками из искусственного волокна, в которых микроорганизмы-паразиты не живут. Кроме того, такие подушки хорошо держат форму, не впитывают пот, их легко стирать в стиральной машине и сушить.

И еще одно замечание – по поводу сновидений. Автор письма почему-то убежден, что «не будет подушки – не будет и сновидений». На самом деле сон – сложный физиологический процесс, происходящий в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир. Исследования показали, что существует две фазы сна – быстрая и медленная. Фаза быстрого сна – это время ярких ночных сновидений. В этот период электроэнцефалограмма становится чрезвычайно активной. На добровольцах проводили многочисленные эксперименты, которые доказали, что эта фаза, с яркими снами, возникает у человека в любом положении – даже стоя. Так что подушка здесь совершенно ни при чем.

Владимир Давыдович! Вы беретесь доказывать свою правоту с помощью математики и физики. Но... При всем моем огромном уважении к этим замечательным научным дисциплинам должен заметить, что человеческий организм живет не только по законам точных наук. А впрочем, может, это и хорошо, что вы-то, видимо, живете по принципу: очевидное подвергать сомнению. Здоровья вам и удач!

**Адрес: ПРОХОРОВУ Михаилу Вадимовичу, 215110 Смоленская обл., г. Вязьма, Главпочтамт, до востребования.**

# БАБУШКА, ДЕДУШКА, ВНУЧКА И ДОКТОР

***Новая медицинская специализация – семейный доктор – появилась у нас сравнительно недавно, хотя во многих странах такие врачи считаются наиболее преуспевающими и особо уважаемы коллегами и пациентами.***

***О том, чем занимаются отечественные семейные врачи, какие задачи им приходится решать, рассказывает доцент кафедры терапии и семейной медицины Московского государственного медицинского стоматологического института кандидат медицинских наук Камила Магомедовна БАГАТЫРОВА.***

**– Первый вопрос, который напрашивается сам собой: чем семейный врач отличается от всем знакомого участкового терапевта?**

– Действительно, в работе участкового терапевта и семейного врача много общего, ведь они первыми встречают пациентов с жалобами на здоровье. Но существует и принципиальное отличие. Если участковый терапевт часто прибегает к услугам своих коллег – педиатров, акушеров-гинекологов, «узких» специалистов, то семейный врач сам лечит пациента вне зависимости от характера заболевания, его возраста или пола.

Нередко участковый терапевт просто выступает в роли диспетчера, направляя пациентов к тому или иному специалисту, едва выслушав жалобы на боли в сердце или печени. Однако далеко не всегда больного с артериальной гипертонией или гипотиреозом необходимо сразу направлять к нефрологу или эндокринологу. Врач семейной практики должен уметь решать подобные вопросы самостоятельно, обращаясь за консульта-

цией к специалистам только в сложных случаях, когда появляются сомнения. Скажем, у больного диабетом уровень сахара в крови часто повышается по утрам, и чем больше врач усиливает терапию, тем хуже утренние показатели. Вот тогда-то больной должен быть направлен к эндокринологу, который правильно распределит прием лекарств, предотвращая ночное снижение уровня сахара в крови и тем самым убирая почву для его утреннего «подскока».

Семейный доктор, не подменяя невролога или кардиолога, становится как бы дирижером всего лечебного процесса своего пациента, что позволяет избегать просчетов в тактике лечения. Приведу простой пример. У пожилых людей, как правило, имеется целый «букет» хронических заболеваний, а визит по кабинетам к узким специалистам неизбежно завершается назначением нескольких различных препаратов, которые могут оказаться совершенно несовместимыми. Так, пациент при посещении гастроэнтеролога может не рассказать ему о своих сердечных проблемах, в результате чего лечение одного недуга может способствовать обострению другой патологии. Семейный же врач, наблюдая пациента в течение нескольких лет и представляя общую картину состояния его здоровья, сможет, посоветовавшись с коллегами, внести коррективы в назначенное лечение. Это экономит не только государственные средства, но и, что не менее важно, позволяет выиграть фактор времени, обретающий особое значение при онкологических заболеваниях, ишемической болезни сердца, бронхиальной астме. Кроме того, семейный врач работает в тесном контакте со службами социальной защиты, что позволяет решать многие проблемы пожилых пациентов, инвалидов.

**– Но для такой многопрофильности семейного врача необходима серьезная профессиональная подготовка...**

– Вы совершенно правы! У Козьмы Пруткова есть афоризм, гласящий, что узкий специалист подобен флюсу – полнота его односторонняя. Это изречение, к сожалению, нередко полностью применимо к нашим молодым докторам. Окончив институт, они проходят специализацию в ординатуре и уже через два года становятся дипломированными кардио-

логами или эндокринологами. Это слишком короткий срок, чтобы достигнуть высот в избранной профессии, но вполне достаточный, чтобы забыть те скромные знания в других областях медицины, которые были получены в институте.

Чтобы стать семейным врачом, которому доверяют здоровье все члены семьи – от маленького ребенка до глубокого старца, необходимы всесторонняя подготовка, широта профессионального кругозора, глубокая эрудиция. К примеру, в США подготовка такого специалиста занимает намного больше времени, чем обычного акушера или рентгенолога. После медицинской школы доктор, желающий пойти в семейную медицину, должен пройти специальную трехлетнюю резидентуру и сдать сложные экзамены. Лишь в этом случае он получает сертификат, дающий право на оказание индивидуальной, непрерывной, профилактической, лечебной и реабилитационной помощи всем членам семьи. Причем для того, чтобы подтвердить свой профессиональный уровень, он сдает экзамены регулярно. Такой доктор не только знает все недуги, которыми раньше болел его пациент, но и в случае, если пациент попал в больницу, принимает активное участие в стационарном лечении. И часто именно за ним остается последнее слово в определении тактики терапии.

**– Однако, согласитесь, Россия – не Америка... Очень часто заморские рецепты приносили нам больше вреда, чем пользы. Не может ли произойти подобного и с практикой семейных врачей?**

– Думаю, примеры из других сфер общественной жизни, культуры или экономики к данной ситуации вряд ли подходят. Семейный врач – вполне российский персонаж, ведь наша жизнь давно выработала схожую модель. Вспомните, каким уважением и авторитетом в России пользовался земский доктор, неизменно готовый помочь и ребенку, и старику. Сегодня порядок деятельности семейного врача устанавливается Министерством здравоохранения и социального развития РФ и соответствующими органами субъектов Федерации.

Конечно, в больших городах с мощной системой профильных диспансеров, клиническими центрами необходимость существования института семейных врачей нередко ставит-

ся под сомнение. Но в условиях сельской местности, маленьких городов, где нередко отмечается дефицит «узких» специалистов, роль семейного врача несомненна. Более того, такие доктора приучают людей к здоровому образу жизни, осуществляют консультации по вопросам гигиены, планирования семьи. Следует учитывать еще одну очень важную деталь: семейный врач занимается не только лечением конкретной болезни пациента, но и выявляет сопутствующие заболевания, предотвращает возможные осложнения, уделяя большое внимание профилактике.

Конечно, семейный доктор не может заменить хирурга при остром аппендиците, но правильно и четко поставить диагноз, точно определить схему лечебных мероприятий, направить пациента в соответствующее медицинское учреждение – его прямая обязанность.

**– Вы сказали, что профилактика многих заболеваний входит в обязанности семейных врачей. Как это будет осуществляться на практике? Он что, и прививки от гриппа будет делать?**

– Если понадобится, то почему бы не сделать такую прививку своему пациенту? Ни для кого не секрет, что заболевание всегда легче предотвратить, чем лечить. Думаю, именно семейным врачам будет отведена ключевая роль в решении проблем профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, нарушений обмена, детских болезней. Ведь кто, как не семейный доктор, знает пристрастия, привычки – в том числе и вредные – своих пациентов, кто может вовремя подсказать, какую диету выбрать, как легче отказаться от курения, от алкогольной зависимости? Став, можно сказать, почти членом семьи, такой врач учитывает не только внешние параметры состояния здоровья, но и наследственность, особенности быта своих подопечных. Все это позволяет ему выбрать наиболее оптимальный подход к лечению недуга, а подчас помогает предотвратить развитие таких серьезных заболеваний, как рак, инфаркт миокарда или инсульт.

Хочу особо подчеркнуть: во многих развитых странах об уровне здравоохранения судят именно по качеству подготовки семейного врача. Ведь в первую очередь от его деятельности зависит здоровье как отдельного пациента, так и всей семьи. А се-

мья, как известно, – основная ячейка общества. Думаю, никого не надо убеждать в том, как важно, чтобы и каждая российская семья, и наше общество в целом были здоровы.

**– Хотелось бы узнать, где в России уже действует система оказания медицинской помощи семейными врачами?**

– На сегодняшний день наиболее эффективно эти специалисты работают в Белгородской области, в Чувашии, Петербурге, Самаре, хорошо зарекомендовали себя семейные врачи во многих районах Московской области.

**– Сейчас на дворе самая простудная пора года. Что рекомендуют семейные врачи своим пациентам в это время?**

– Действительно, в эту пору ежегодно отмечается пик заболеваемости простудными инфекциями, гриппом. В нынешнем году ситуация обострилась из-за угрозы вспышки эпидемии нового штамма гриппа $A/H_1N_1$. Мы уже упомянули о противогриппозных прививках. Семейные врачи неизменно выступают приверженцами профилактической медицины, а поэтому вакцинация – важная часть их работы. Прежде всего необходимо сделать прививки детям, пожилым людям, тем, кто страдает хроническими недугами.

Кроме прививок в целях профилактики можно порекомендовать прием мидантана или ремантадина. Не стоит забывать о витаминах: регулярный прием аскорбиновой кислоты и поливитаминов позволяет избежать не только гриппа, но и банальной простуды. А старинные домашние средства – сок черноплодной рябины, черная смородина были и остаются испытанными союзниками врачей. Если вы все-таки простудились, то сделайте перед сном теплую ножную ванну продолжительностью около пяти минут, добавив в воду сухую горчицу, наденьте шерстяные носки. Выпейте горячий чай с лимоном, который оказывает антисептическое действие. Хорошим потогонным действием обладает малина. Прополощите три-четыре раза горло отваром ромашки, шалфея или настойкой чеснока: три зубчика залить стаканом кипятка и остудить до комнатной температуры. Чтобы уменьшить интоксикацию, при гриппе рекомендуется пить больше морсов, кисло-сладких соков.

**Беседу вел Александр КРЫЛОВ.**

# КАК РАСПОЗНАТЬ АТЕРОСКЛЕРОЗ

***Плохо с памятью... Сначала человек с трудом вспоминает, что он делал вчера или позавчера, о чем договаривался, с кем встречался. Может забыть свои обещания или что он ел на обед. Дальше – больше. Начинают забываться имена и отчества, номера телефонов друзей, родственников, а потом и собственный номер.***

***Дольше всего сохраняется память о детстве, о школе, но и она постепенно стирается, и человек остается ни с чем. Обрывки несвязных воспоминаний, незаконченных мыслей и непонятных слов... Так проявляется атеросклероз, который не только снижает качество жизни, но и может привести к ишемической болезни сердца, инсульту и даже к летальному исходу. Многих наших читателей тревожит это заболевание, о чем они и пишут в своих письмах. Мы попросили кандидата медицинских наук терапевта Наталью Ивановну СУББОТИНУ ответить на вопросы читателей.***

*«Знаю, что атеросклероз – это заболевание сосудов. А что именно происходит с ними при этом?»*

– Уже с тридцати лет на стенках сосудов в организме начинают появляться холестериновые пятна, налеты, полосы, которые с годами растут, крепнут и превращаются в холестериновую бляшку, плотную и толстую, закрывающую просвет кровеносного сосуда.

Бляшка сужает кровеносное русло, ограничивая тем самым приток и проникновение питательных веществ и кислорода в органы и ткани. А ведь эта бляшка не одна: тысячи, миллионы жировых наслоений как бы обмазывают изнутри кровеносную систему. И тогда сосуд из реки, питающий

берега, на которых растут леса, цветут луга, превращается в цементную трубу, проложенную посреди пустыни.

Если такие сосуды пронизывают сердце, то из-за нехватки крови сердечная мышца начинает испытывать настоящий голод, который и отзовется болью. Это уже ишемическая болезнь сердца, чреватая инфарктом миокарда. Когда поражены сосуды нижних конечностей, в ногах при ходьбе возникают боли, спазмы. Такие ноги мерзнут даже летом. Облитерирующий атеросклероз сосудов опасен гангреной.

Если же атеросклероз захватывает сосуды головного мозга, этот компьютерный центр организма, – клиника многообразна. Изменение памяти – лишь один из симптомов.

*«Я слежу за своим здоровьем и время от времени хожу к врачам провериться. Тут как-то замоталась с домашними делами и долго не была. Пришла, а мне говорят: у вас атеросклероз сосудов головного мозга, и это очень опасно. Как же я не заметила, что заболела?»*

– При атеросклерозе человек меняется постепенно. Снижается внимание, круг интересов, затрудняется восприятие новой информации. Больные могут выполнять привычные обязанности, но новый стереотип вырабатывается с большим трудом. Усложняется переключение с одного вида деятельности на другую, утрачивается скорость в работе, при умственном труде допускаются ошибки, появляется медлительность в мышлении, понижается активность и инициативность. Хоть вы и пишете, что следите за своим здоровьем, но, похоже, не очень внимательно, если не заметили перечисленных симптомов. А ведь то, что вы «замотались с домашними делами», должно было вас насторожить.

*«У меня постоянные головокружения, даже с кровати встать трудно: потолок плывет, пол из-под ног уходит. Что мне делать?»*

– Немедленно идти к врачу. Есть четкие клинические симптомы атеросклероза сосудов головного мозга. И один из ранних как раз ваш – головокружение. Знаете поговорку: в юности голова кружится от любви, а в старости – от атеросклероза? Головокружение появляется при наклонах, дли-

тельном вынужденном положении головы, при подъеме с кровати... Иногда «плывет потолок» и «шатаются стены», даже когда человек просто лежит. Головокружения очень неприятны, создают неуверенность в себе – нет стабильности, походка становится шаткой, как у пьяного, человек боится упасть, а иногда и падает.

*«Замучил непрекращающийся шум в ушах, голове. Ходил к отоларингологу, а он говорит: это не ко мне – идите к терапевту. Может, он просто не хочет мной заниматься? Ведь я уже не молод, а некоторые считают: тебе в крематорий пора, а ты по врачам ходишь. Но ведь хочется еще пожить...»*

– Думается, ваш врач подозревает у вас атеросклероз, который как раз может и должен диагностировать и лечить терапевт. Дело в том, что кровь, текущая по сосудам, пораженным атеросклерозом, подобна горной реке, текущей меж камней и скал. Она то бурлит, то завихряется, создавая характерные звуковые эффекты, которые человек воспринимает как шум в ушах, голове. В нормально функционирующем организме можно услышать только стук собственного сердца да непроизвольное бурчание кишечника. Шум же в голове больной не слышит, но ощущает. Причем его никак нельзя «выключить». Он может меняться по интенсивности, и тогда больной говорит, что голова шумит, трещит, раскалывается.

*«Я, наверное, могу заменить бюро прогноза погоды. Это шутка, но очень невеселая. Перед переменой погоды у меня такие головные боли, что хоть караул кричи...»*

– Похоже, у вас атеросклероз головного мозга, для которого как раз и характерны головные боли. Они локализуются в затылке, висках, лобной области, могут быть сильными или слабыми, постоянными или кратковременными. Но почти всегда они появляются как предвестники перемены погоды. Это как раз ваш случай – не голова, а собственный барометр!

*«Мне поставили диагноз: атеросклероз головного мозга. Хотелось бы знать, чем мне это грозит?»*

– Атеросклероз головного мозга опасен своими крайними ситуациями, когда полностью закрывается просвет кро-

веносного сосуда. Система может закупориться кусочками распадающейся бляшки или тромбом, легко образовывающимся при завихрениях крови. Происходит нарушение мозгового кровообращения – инсульт. Наступает парализация руки или ноги, пропадает речь, теряется зрение на один глаз, может быть потеря сознания...

Как правило, предвестники инсульта – резкая головная боль или головокружение, «пелена» перед глазами, тошнота, рвота, слабость. Больные жалуются на неясность мыслей, говорят, что «все плывет перед глазами». Можно отделаться легким испугом, когда кратковременно нарушается чувствительность кожи в виде онемения или покалывания отдельных участков кожи лица, конечностей, пальцев. Могут быть и двигательные расстройства, захватывающие только руку, кисть или пальцы. При преходящих нарушениях эти симптомы длятся не более суток, а затем все возвращается к норме. Если же поражение мозга более глубокое, то изменения остаются навсегда.

*«Мне кажется, что инсульт не только очень тяжелое, но и практически неизлечимое заболевание. Посоветуйте, что делать, как избежать его?»*

– Пожалуй, самое эффективное средство избежать инсульта – это отсрочить начало и прогресс атеросклероза. Раньше считалось, что атеросклероз сосудов – неизменный атрибут старости. Но кровеносные сосуды долгожителей чисты от атеросклеротических бляшек. Почему же их минует чаша сия? Может быть, они пьют эликсир молодости?

Насчет эликсира молодости не скажу, но точно известно, что они питаются продуктами, содержащими мало холестерина. А когда нет кирпичиков для строительства атеросклеротической бляшки, то нет и самой бляшки. Очень многие из продуктов питания содержат холестерин. На беду, они еще и довольно вкусны. Это и деликатесные красная и черная икра, жирные сорта мяса и рыбы, яйца, сливки, пломбиры, пирожные с кремом, масло, сдоба, ветчины и карбонаты. Все это вам категорически противопоказано.

*«Посоветуйте, пожалуйста, чем питаться, чтобы избежать атеросклероза и его страшных последствий — инфаркта и инсульта?»*

— Для борьбы с атеросклерозом надо изменить жизнь в целом. Необходимо больше двигаться, ходить пешком, отказаться от вредных привычек, по возможности избегать отрицательных эмоций. А начать следует с нормализации веса и перехода на так называемую антисклеротическую диету. Она предполагает, как я уже сказала, отказ от продуктов, богатых холестерином, замену их маргарином, растительным маслом, яичным белком, обезжиренным молоком, нежирным мясом, домашней птицей, рыбой. На втором этапе увеличивают употребление овощей, бобов, фруктов и круп и уменьшают потребление нежирных сортов мяса и сыра. Снижение калорийности достигается за счет уменьшения хлеба и сахара.

*Вот примерный вариант меню антисклеротической диеты на один день.*

*Первый завтрак (до работы): омлет из двух яичных белков или овсяная каша; салат из овощей с подсолнечным маслом; чай или кофе с молоком — один стакан.*

*Второй завтрак (в обеденный перерыв): отварное мясо — 55-110 г; творог — 100 г; яблоко или отвар шиповника — один стакан.*

*Обед (в конце рабочего дня или после него): суп вегетарианский из сборных овощей — одна тарелка, мясо отварное — 60 г; сборный овощной гарнир — 150 г; компот из яблок — один стакан.*

*Ужин: рыба отварная — 85 г; пюре картофельное — 150 г, можно с подсолнечным маслом; чай — один стакан.*

*На ночь (в 21 час): простокваша один стакан или размоченный чернослив — 50 г.*

Распределение пищи в течение дня должно быть равномерным (не менее четырех, лучше пяти приемов на день), последний прием необильный, не позднее чем за два часа до сна. Пища преимущественно отваривается или запекается. Жидкости в день – не более полутора литров. На весь день: хлеба – 250 г (150 г черного и 100 г белого), сахара – 50 г, соли не более 4-5 г.

Повторю: запрещаются жирные мясные супы, жирные сорта мяса и рыбы, мозги, печень, почки, икра, свиное, говяжье и баранье сало, сливки, пломбиры, крем, сдоба, острые, соленые и жирные закуски, какао, шоколад, алкогольные напитки во всех видах.

Обогащение антиатеросклеротической диеты продуктами моря усиливает ее лечебное действие за счет влияния на свертывающую систему крови. Продукты моря (морская капуста, морской гребешок, мидии, кальмары, креветки и трепанги) даются до 6 раз в неделю в качестве самостоятельных блюд или в салатах и винегретах.

*«Врач сказал, что у меня атеросклероз и необходимо похудеть. Я и сама бы хотела стать стройнее, но не получается. Посоветуйте, что делать».*

– При избыточной массе тела полезно устраивать разгрузочные дни раз в неделю. Причем разгрузочный день не означает полного голодания. Просто в этот день отдают предпочтение какой-то одной пище.

Мясной день: 280-350 г отварного мяса без соли делят на пять приемов.

Творожный день: 500-600 г творога – на пять приемов, два-три стакана чая или кофе с молоком без сахара.

Фруктовый, ягодный или овощной день: 1500 г фруктов, ягод или овощей (наиболее популярны яблоки).

Простоквашный или кефирный день: 1500 мл на пять приемов.

Но даже если поддаться соблазну и нарушить диету, нужно больше двигаться, заниматься физической культурой,

чтобы углеводы и жиры сгорали в горниле физической активности, а не откладывались про запас.

*«Расскажите, пожалуйста, что способствует развитию атеросклероза – неправильное питание или какие-то другие факторы?»*

– Атеросклероз развивается не только из-за неправильного питания. Ученые называют 246 его возможных факторов. Безусловно вредными являются: курение и алкоголь, а также избыточная масса тела, малоподвижный образ жизни, нарушение обмена веществ, наследственность, сопутствующая гипертоническая болезнь. Все эти факторы не только приводят к повышению уровня холестерина в крови, но и изменяют сосудистую стенку, делая ее более восприимчивой к жировым отложениям.

Весьма способствует развитию атеросклероза гиподинамия. Для профилактики атеросклероза наиболее подходят физические упражнения, при которых происходит ритмическое сокращение больших групп мышц: быстрая ходьба, медленный бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание или даже просто прогулки на свежем воздухе. Продолжительность каждого занятия должна быть 30-40 минут 4-5 раз в неделю. Пожилым лучше начинать с ходьбы или с ежедневных подъемов пешком по лестнице, постепенно увеличивая нагрузки. Например, в возрасте до 50 лет ходьбу начинают с 3 километров, не спеша, в течение нескольких недель наращивая темп или продолжительность движения. Для более старших – первоначальная дистанция не превышает 1-1,5 км.

*«Соблюдаю диету. Стараюсь по возможности заниматься спортом (это, конечно, громко сказано, но ходить пытаюсь как можно больше). Однако болезнь не отпускает. Посоветуйте, какие лекарства, а еще лучше народные средства помогут при атеросклерозе?»*

– На начальных этапах развития атеросклероза диеты и физкультуры может оказаться достаточно, но если процесс пошел дальше, понадобится лекарственная терапия. К пре-

паратам, снижающим уровень холестерина, относят никотиновую кислоту, липостабил, мевакор, зокор и многие другие. Принимать их нужно постоянно.

Чтобы ослабить клинические проявления атеросклероза сосудов головного мозга, необходим постоянный прием лекарственных препаратов, направленных главным образом на улучшение кровоснабжения мозга, – циннаризин, инстенон, десклидиум, пентоксифиллин, а также на улучшение обмена веществ в тканях мозга – аминолон, пирацетам, церебролизин, церемон. Показаны также успокоительные препараты и транквилизаторы. Если болит голова, можно принимать цитрамон, анальгин или седалгин, но не увлекаться ими.

Эффективным средством в народной медицине считается шалфей, лучше его применять в смесях: трава шалфея – 3 части, трава чабреца – 1 часть, трава крапивы – 1 часть, цветки липы – 1 часть, трава и цветки донника – 0,5 части. Заварить 1 ст. ложку смеси на стакан кипятка, настоять, принимать теплым за 30 минут до еды.

Для лечения и предупреждения атеросклероза рекомендуется смесь свежего сока репчатого лука с медом в равных количествах: по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Используется также свежеприготовленный настой из семян укропа. 1 ч. ложку семян залить стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день.

Лечению помогают и лекарственные растения, выводящие из организма холестерин. Полезны черная смородина, укроп, чеснок, бессмертник песчаный, мелисса, девясил высокий.

Больным церебральным атеросклерозом следует избегать нервно-психического перенапряжения, пребывания на солнце, горячих бань и ванн, восхождения на высокие (более 1000 м над уровнем моря) горы, употребления алкоголя, табака, крепкого чая и кофе и, увы, половых излишеств.

**Подготовила Людмила ЗОЛОТОВА.**

# ДОЛЬШЕ ЖУЕШЬ – ДОЛЬШЕ ЖИВЕШЬ

***Есть несколько вещей, в которых разбираются все. Это, конечно, футбол, воспитание детей и... правильное питание. Каких только рекомендаций не дают «знатоки»: и раздельное питание, и по группе крови, всевозможные диеты и национальные кухни, БАДы (биологически активные добавки), витаминно-минеральные комплексы... Но в таком важном вопросе лучше прислушаться к мнению специалиста.***

***Сегодня советы и разъяснения, проверенные и испытанные временем, дает доктор медицинских наук, профессор Российского университета дружбы народов Роберт Шалвович ВАХТАНГИШВИЛИ.***

**– Так что же такое правильное питание? Что именно надо есть?**

– Вопрос должен стоять по-другому. Важно не что, а как есть. Правильное питание основано на «трех китах». Первое правило: есть надо дробно. Помалу, по чуть-чуть, но часто. Почему? Да потому, что это больше соответствует ритму жизни. Наша жизнь так устроена, что медленно мы есть не можем. Перекусил – побежал, покрутился – перекусил – опять побежал, все – второпях, на бегу... Даже если это классическое первое-второе-третье, то все равно – не поел, а проглотил, а чаще – просто нахватался чего-то, напихался – и дальше... Для организма такая еда бесполезна. Человек должен постараться организовать для себя дробное, правильное питание – повторю, по чуть-чуть, не менее 5-6 раз в сутки и не более чем 300-350 г за раз.

Второе правило. Следует помнить, что процесс пищеварения начинается с момента пережевывания пищи. Дж. Озава,

один из лучших лекарей Европы и Северной Америки, добивался излечения болезней методами и средствами нетрадиционной медицины. Одним из таких средств и было правильное питание. Этот известнейший доктор учил людей тщательно пережевывать пищу. «Здоровый человек, – говорил он, – должен жевать ее 50 раз, больной – 100, а самоусовершенствующийся – 150». Индусы считают, например, что жевать каждый кусок надо не менее 33 раз.

Вряд ли в настоящее время кто-то может позволить себе пережевывать так долго каждый кусочек. Но мы должны жевать тщательно и столько, чтобы почувствовать его практически жидкое, кашеобразное состояние во рту. По крайней мере, чтобы не было никаких комков и тем более кусков.

**– Значит, правы были Ильф и Петров, выдвигая лозунг: «Тщательно пережевывая пищу, ты помогаешь обществу...»**

– Насчет общества – не знаю, а себе – совершенно точно. Ведь когда мы, почти не жуя, бросаем куски пищи в себя один за другим, как в бездонную бочку, то не только не получаем пользы, а еще и вредим самим себе. Потому и возникают потом запоры, поносы, вздутие живота, тяжесть, урчание и всякие другие неприятные ощущения.

Все знают, что нужно тщательно пережевывать пищу. Но 99 процентов этого не делают. Хорошо еще, если в детстве человека правильно воспитали, и привычка есть не спеша, маленькими кусочками, тщательно и аккуратно пережевывая, закрепилась у него пусть не осознанно, но доведена до автоматизма. Любая пища – будь она растительного или животного происхождения – чужеродна для нашего организма до тех пор, пока не расщеплена. И только расщепленные питательные вещества могут участвовать в сложнейшем химическом окислительно-восстановительном процессе.

**– Прожевали. Какой следующий этап правильного питания?**

– Третье правило можно сформулировать так: все только начинается. После приема любого количества пищи, в том числе воды, необходимо 15-30 минут постоять или походить. И ни в коем случае не сидеть или лежать. Это и есть следующий принцип грамотного питания, физиологически необ-

ходимое для самого энергетически важного для организма процесса – положение тела.

**– Я где-то читала, что итальянская киноактриса Софи Лорен потому находится в такой прекрасной форме, что после еды обязательно двигается в течение двух часов.**

– Очень мудрая женщина. Дело в том, что в сидячем или лежачем положении желудок у нас не функционирует – так уж устроена его нервно-мышечная система. Все наши органы готовятся с самого начала приема пищи работать – один за другим, последовательно, как конвейер. Каждый из них выделяет свои соки, дожидаясь момента поступления пищи, стремясь максимально расщепить ее. В ротовой полости происходит один процесс – расщепления углеводов, белков и жиров, в желудке – другой – обработка соляной кислотой, в 12-перстной кишке идет расщепление желчью и поджелудочным (панкреатическим) соком, потом расщепление продолжается на протяжении всего кишечника. То есть каждый орган выполняет свою работу. Но когда после приема пищи мы продолжаем сидеть или даже ложимся, желудок чисто физиологически работать – то есть нормально функционировать – не может. Каждый из нас легко вспомнит чувство тяжести «где-то там», а точнее, в эпигастральной области, особенно после плотного обеда... И так – пока не расходишься или, что веселее и приятнее, не растрясешься, если речь о праздничных застольях и вечеринках, например. Так вот, если мы не помогаем поступить пище из желудка дальше, в 12-перстную кишку (а этому, повторюсь, способствует вертикальное положение тела и элементарное движение), то через 15-20 минут все те замечательные пищеварительные соки – желчь и панкреатический сок, которые ждали своей минуты, чтобы помочь нам, – уходят транзитом в нижние части кишечника, а пища остается необработанной. Мы посидели, поговорили, помечтали, газету-журнал просмотрели-почитали, а потом, когда захотелось встать – встали, и наш желудок заработал опять. Пища вроде бы двинулась по предопределенному кругу, но... этих соков уже нет. Значит, процесс пищеварения нарушен.

Повторю, после еды человек должен 15-30 минут постоять или походить. А можно воспользоваться секретом французских манекенщиц: постоять возле стенки от 30 секунд хотя бы до 3-5 минут, прикасаясь пятками, ягодицами, лопатками, затылком и с поднятыми вверх над головой руками.

ЗИМОЛЮБКА
зонтичная

## *ЗИМОЛЮБКА ЗОНТИЧНАЯ*

***Это многолетнее травянистое растение с темно-зелеными (даже в разгар зимы) кожистыми листьями можно встретить в сухих хвойных, реже смешанных лесах, среди кустарников в лесной зоне. Растение содержит гликозид арбутин (эриколин), горькие и дубильные вещества, флавоноиды, органические кислоты, смолы, слизи... В народной медицине водный настой и отвар травы используют в качестве хорошего мочегонного, противовоспалительного, дезинфицирующего и вяжущего средства при заболеваниях почек и мочевого пузыря, простатите, отеках, водянке, болезнях желудочно-кишечного тракта, кашле, одышке, туберкулезе легких, диабете, ревматизме, подагре. Особенно эффективны они при лечении внутренних болезней, связанных с чрезмерным физическим напряжением. Свежие измельченные листья растения прикладывают к ранам. Припарки из травы применяют при различных твердых опухолях. Для приготовления настоя 2 ч. ложки сухих измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Пьют по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды. Рецепт настойки: 50 г сухого сырья залить 0,5 л водки, настаивать в комнате в темном месте 2 недели, принимать по 30-40 капель 3 раза в день за час до еды.***

**– А какие продукты вы запрещаете употреблять своим пациентам? Ведь есть, наверное, вредные для здоровья...**

– Таких продуктов нет. Я удивляюсь, когда некоторые диетологи говорят: это вам нельзя, то – тоже и это – категорически! Для женщины, которая готовит постоянно так аппетитно пахнущую пищу для всей своей семьи, но хронически сидит на всяких ограничительных диетах, это катастрофа. Примерно так же, как один человек курит, а другой не курит, но постоянно находится рядом с дымящим. Ему гораздо хуже. Поэтому моим пациентам я не запрещаю ничего. Есть надо все! А вот как – мы уже разобрались.

Диета как таковая, в общепринятом понимании, вещь довольно относительная. Во время соблюдения любой диеты (фруктово-овощной, молочной, белковой или, напротив, безбелковой) наш организм приспосабливается к щадящим условиям. Со временем наступают адаптация организма и замедленная атрофия тех органов, тканей, которые участвуют в данном процессе. А в нем принимают участие, как мы уже говорили, кроме ротовой области (где происходит пережевывание пищи и обработка слюной) пищевод, желудок (обработка пищи желудочным соком, сокращение желудка), двенадцатиперстная кишка (химическая обработка желчью, поджелудочным соком, гормонами эндокринных желез), тонкий кишечник (обработка кишечным химусом, всасывание в слизистую тонкой кишки и сосуды). И с каждым разом требования организма к все более щадящей пище повышаются... Это неправильно и в чем-то даже противоестественно. И можно рекомендовать только действительно в клинических случаях патологий желудочно-кишечного тракта. Для большинства же людей мы рекомендуем разумный, дозированный режим нагрузки. Ведь человек так устроен, что, только увидев лакомый кусочек пирожного, который ему нельзя, шашлык, который тоже нельзя, но так хочется, его организм вырабатывает определенное количество слюны, желудочного сока, желчи, панкреатического сока, кишечных соков, а мы обманываем его. И если обманываем постоянно, регулярно – это очень плохо, гораздо хуже, чем если мы позволим себе пусть небольшой, но кусочек «этого». Только именно небольшой. Переедать вообще не рекомендуется.

Наш организм – это своеобразная фабрика, завод со своими задачами, процессами, потребностями, но и возможностями... Человек должен понимать, что если на фабрику, где изготавливают 5 тысяч пар обуви завезти материал на 10-20 тысяч, то он будет складироваться – фабрика не сможет успевать в обычные сроки справиться с таким заказом. Так и организм: если в ротовую полость и дальше в желудок будет поступать быстро и много плохо пережеванной, нерасщепленной пищи, то эта пища становится балластом для организма...

**– А как же быть со всякими семейными сборищами, торжественными праздничными обедами и ужинами, без которых жизнь скучна и просто невозможна**?

– Да на здоровье – причем в прямом смысле слова. Ведь длительные застольные трапезы с множеством перемен блюд возможны в каких-то отдельных случаях, но не как правило. На торжествах, праздниках, сабантуях, когда есть возможность посидеть за столом, хорошо, плотно, многообразно поесть, процесс идет длительно. А потом важно обязательно подвигаться, потанцевать. Именно это дает возможность выработать достаточное количество всех пищеварительных соков для необходимого расщепления объема всей поступающей пищи. И опять же, буду это все время повторять, – только когда пища расщепляется, она становится полезной для нашего организма.

А еще посоветую время от времени устраивать себе, любимому, праздники – небольшие «фуршеты». Если периодически есть стоя, очень скоро почувствуете поразительную разницу. Кстати говоря, отсюда же присловье – стоя больше влезет. Потому что желудок быстро освобождается, все в буквальном смысле «пролетает», успевая при этом и обработаться как положено. Если же мы все время загружаем свой желудок, не давая ему по-настоящему освободиться, да еще перебираем с количеством пищи, то растягиваем его. Чем больше ешь – тем больше хочется... Желудок способен на многое в этом смысле – до ведра. Если мы вечером поздно поедим, то уже с самого утра у нас будет сосать под ложечкой и урчать в животе... Надо переждать, перетерпеть немного, поголодать чуть-чуть, чтобы дать желудку сократиться и уменьшить площадь клеток, которые выделяют соляную кислоту, остано-

вить процесс самопереваривания. Если очень тяжело терпеть – достаточно даже не яблочка, а водички, которая разбавит концентрацию соляной кислоты и успокоит острое, жгучее чувство голода.

**– Увы! Кроме редких праздников существуют постоянные будни, когда зачастую приходится довольствоваться перекусом всухомятку – бутербродами, булочками...**

– По сути дела, при правильном питании сухомятка самоисключается. Бутерброды можно есть, но и это надо делать правильно – то есть пережевывать так долго или, скорее, так тщательно, чтобы уже во рту образовалась нормальная для пищеварения гомогенная смесь. Это способствует и выработке всех остальных пищеварительных соков, и соответственно нормальному всасыванию в стенки тонкого кишечника.

**– Как вы, Роберт Шалвович, относитесь к рекламе «чудодейственных» средств для похудения?**

– Резко отрицательно. В наше время расплодилась тьма уникальных методик и рецептов, «испробованных» подругами подруг, тетушками, не вылезающими из проблем с собственным здоровьем, но считающих, что их советы одинаково полезны для всех. Слепо следовать всем бесконечным и разнообразным диетам и системам очищения, бесконтрольно принимать всевозможные сжигатели жира и препараты, нормализующие вес, «совершенно безопасные и не имеющие побочных действий и противопоказаний» – опасно. Не только для здоровья, но и для жизни. Невозможно для здоровья катастрофическое похудение или моментальное и окончательное исцеление. Волшебная процедура, возвращающая молодость, – нонсенс.

Очень часто приходится слышать: «Сделала дорогую операцию... похудела на 10 кг, а на 20 тут же поправилась, и вес теперь уже не сгоняется никак»... Что, собственно говоря, наглядно прослеживается на многочисленных примерах наших звезд шоу-бизнеса, чьи попытки легко и сразу изменить свою внешность проходят у всех на глазах. И многие ли из них сохранили свою лучшую форму?

**Беседу вела Людмила СЛАВИНА.**

# МОГУЧАЯ СИЛА КРОХОТНЫХ ЗЕРЕН

***«Вплоть до позднего Средневековья пища северян была невообразимо пресна и безвкусна. Но удивительное дело: стоит только в самое незатейливое блюдо подбавить одно-единственное зернышко индийских пряностей – крохотную щепотку перца, сухого мускатного цвета, самую малость имбиря или корицы, – и во рту немедленно возникает своеобразное приятное раздражение. Между ярко выраженным мажором и минором кислого и сладкого, острого и пресного начинают вибрировать очаровательные гастрономические обертоны и промежуточные звучания... Ни один товар не пользовался таким успехом, как пряность: казалось, аромат этих восточных цветов незримым волшебством околдовал души европейцев». Так писал о специях и пряностях знаменитый писатель Стефан Цвейг. Специи, пряности, свежая зелень – это не только очаровательный вкус, но и подспорье здоровью. Они содержат многие необходимые человеку витамины, а также обладают дезинфицирующими и антисептическими свойствами.***

**Базилик** (родина – Индия и Иран) – популярная приправа кавказской кухни. Эфирные масла, содержащиеся в базилике, обладают ярко выраженным фитонцидным действием. В медицине базилик используют для полоскания горла, лечения ангин, для компрессов. У базилика тонкий аромат с разнообразными оттенками – лимонным, гвоздичным, мятным... Базилик в свежем и сушеном виде – прекрасное дополнение к мясу и рыбе, его применяют в соусах и салатах, используют при консервировании овощей, кладут в соленья.

Базилик в порошке надо хранить в герметично закрывающейся темной посуде, тогда он долго сохраняет аромат, а свежий базилик можно выращивать не только на грядках, но и в цветочных горшках на подоконнике.

**Барбарис.** Ягоды барбариса – мелкие ярко-красные, с кислым вкусом. В диком виде кустарник встречается в южных районах нашей страны. Барбарис содержит многие полезные вещества, в том числе эфирное масло, органические кислоты, большое количество витамина С. Древние вавилоняне и индусы использовали ягоды барбариса как желчегонное и мочегонное средство. В Средние века плоды барбариса употреблялись при цинге и желтухе. В корнях, коре и листьях барбариса содержится алкалоид берберин. Он понижает тонус желчного пузыря, улучшает отток желчи, снимает воспалительные явления. При заболеваниях печени и желчных путей помогает настойка из листьев барбариса, ее можно купить в аптеке. Настоем коры полезно полоскать рот при воспалении десен. Готовят настой из расчета: 1 ч. ложка измельченной коры на стакан кипятка.

Считается, что плоды барбариса стимулируют пищеварение, снижают кровяное давление. Свежие ягоды барбариса хорошо утоляют жажду и возбуждают аппетит. Из них готовят соки, напитки, варят варенье. Измельченные сухие плоды барбариса – кислая приправа к мясным и рыбным блюдам. Барбарис добавляют в плов, компоты, кисели.

**Гвоздика** (родина – Молуккские острова) – ароматическая пряность, представляющая собой бутоны цветков тропического гвоздичного дерева. Известно, что гвоздика очищает кровь, улучшает пищеварение и действует как местное обезболивающее при зубной боли. Масло гвоздики обладает антисептическими свойствами. Вероятно, поэтому в Китае был обычай жевать гвоздику перед обращением к императору. Гвоздика хороша в маринадах, соленьях, ее кладут в мясные и рыбные блюда, в соусы, добавляют в кондитерские изделия. Для лучшего использования гвоздику надо закладывать незадолго до окончания тепловой обработки блюда.

**Душица** – лечебное растение широкого спектра, во всем мире она известна под названием «орегано» или «пицца-пряность».

Душица содержит аскорбиновую кислоту, эфирное масло и другие полезные составляющие. В ней много дубильных и горьких веществ, поэтому на Руси издавна душицу добавляли в пиво, чтобы оно лучше сохранялось. Душица включена в терапию язвы желудка, ее рекомендуют при мигрени, желтухе, туберкулезе легких, из нее делают настой для лечения хронических бронхитов. Чай из душицы вызывает потоотделение. Душица особенно популярна в итальянской, испанской, мексиканской кухне: ее добавляют в пиццу, спагетти, соусы, салаты. Аромат душицы хорошо сочетается с ароматом базилика.

**Имбирь** (родина – Южная Азия) – высушенный корень многолетнего тропического растения, обладающий очень приятным запахом. С давних времен в русской кухне имбирь использовали в сбитнях, квасах, наливках, настойках, в пряниках, куличах. Имбирь – еще и лекарство от многих болезней. Лечит кожные и аллергические заболевания, бронхиальную астму, нарушение мозгового кровообращения. Нормализует деятельность щитовидной железы, восстанавливает иммунитет. Имбирь рекомендуют при несварении желудка, спазмах кишечника. Считается, что имбирь с лимонным соком и солью способствует выведению токсинов из пищеварительного тракта. Имбирный чай помогает при простудных заболеваниях. Народная медицина советует также пить имбирный чай как средство от головной боли: 2 ч. ложки молотого имбиря нужно залить 1,5

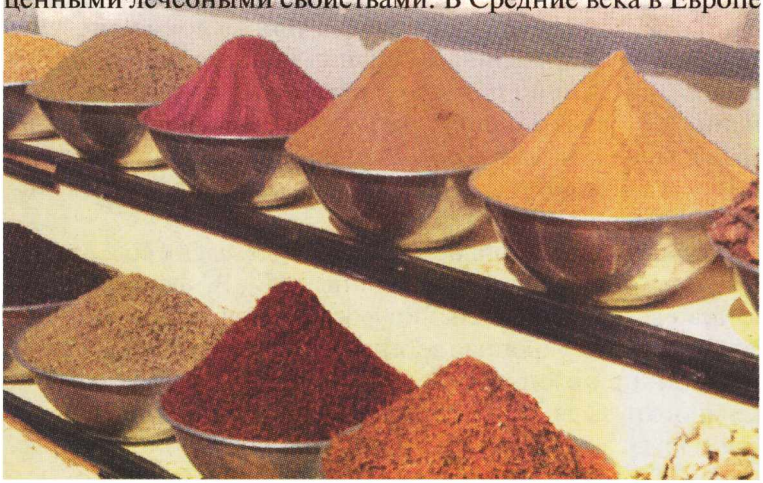
стаканами крутого кипятка, настоять 10 минут и медленно пить, вдыхая ароматный пар.

Имбирь кладут в блюда в дробленом виде незадолго до их готовности. В лечебных и профилактических целях имбирный порошок (по 1 ч. ложке) можно добавлять в любой напиток.

**Кардамон** (родина – Индия и Цейлон) – пряный плод тропического растения, имеет вид орешка, внутри которого расположены семена со слегка камфарным запахом. Кардамон улучшает пищеварение, лечит ишемическую болезнь сердца, снимает спазмы сосудов. Его используют при изготовлении различных кондитерских изделий, кладут в домашние настойки и наливки. Добавленный в кофе кардамон придает ему своеобразный нежный вкус.

**Мускатный орех** – высушенные семена тропического мускатно-орехового дерева, обладающие сильным ароматом. Как и многие пряности, он улучшает пищеварение и помогает при хронических ринитах. У мускатного ореха есть и другие ценные свойства: он способствует рассасыванию доброкачественных опухолей, лечит стафилококковую инфекцию, оказывает благоприятное действие при туберкулезе. Мускатный орех применяют при изготовлении соусов, при тушении мяса. Натертый мускатный орех используют для придания аромата пудингам, сладостям и овощным блюдам.

**Мята** – многолетнее травянистое растение, обладающее ценными лечебными свойствами. В Средние века в Европе



считалось, что запах мяты активизирует работу мозга, поэтому студентам рекомендовали носить на голове венки из этой травы. В листьях и стеблях растения содержатся эфирное масло, органические кислоты, дубильные вещества, каротин. Мята применяется как успокаивающее средство при нервных и сердечных болезнях, как укрепляющее – при упадке сил. Мятное масло благотворно действует на функцию печени и желчного пузыря, расширяет кровеносные сосуды. Народная медицина рекомендует мяту перечную при хроническом гастрите: 2 ст. ложки листьев мяты залить 2 стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить и принимать по полстакана за 15 минут до еды 2-3 раза в день. В кулинарии мяту чаще всего используют для ароматизации некоторых продуктов и напитков (мятные пряники, мятный квас и т.п.). Свежую мяту применяют как приправу к различным блюдам. Очень полезен и вкусен чай с мятой.

**Петрушка** – в Древней Руси ее широко использовали в лечебных целях, что отражено и в старинных травниках. Так, в одном из них утверждалось, что петрушкой можно лечить различные воспаления, заживлять раны, укреплять десны. В траве богатейший набор витаминов. Кальция и фосфора в ее резных листиках больше, чем в любом овоще. А калия, который выводит из организма излишки воды, столько, что петрушка становится совершенно незаменимой на столе у тех, кто страдает заболеваниями сердца, почек и мочевого пузыря. Благодаря большому содержанию железа петрушка полезна при малокровии. Она помогает восстанавливать силы, улучшает процессы кроветворения. Корни петрушки обычно кладут в супы и бульоны, а листики используют в салатах, в качестве приправ к различным блюдам. Во французской кухне зелень петрушки обжаривают в растительном масле и подают теплой к мясу или рыбе как гарнир.

**Укроп** – в душистой, нежной ажурной зелени содержатся эфирное масло, каротин, витамины С, $B_1$, $B_2$, фолиевая кислота, железо, калий, кальций, фосфор. Благодаря этому богатому спектру укропная зелень незаменима в диетическом питании, при ожирении, гастритах, заболеваниях печени, желчного пузыря, почек. Семена и листья укропа применяют при нарушении сна, а также при стенокардии и простуде.

Народная медицина рекомендует такой рецепт от ангины: пучок укропа заварить как чай и пить теплым 3-7 дней. Настой укропа помогает при атеросклерозе, цистите и камнях в почках. Укроп – непременная пряность при засолке грибов, перца, помидоров и огурцов. В русской и западноевропейской кухне укропную зелень добавляют в основном в салаты и супы, в восточной – ею приправляют мясные тушеные и кисломолочные блюда.

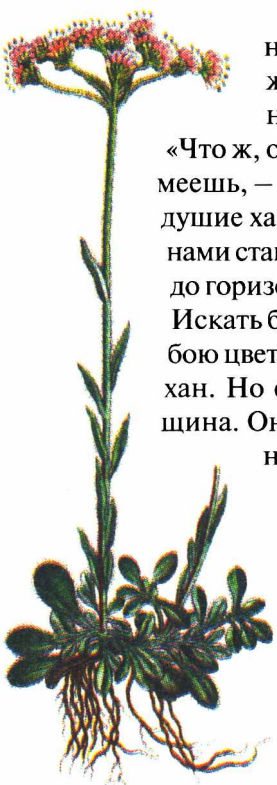
**Фенхель** – известен также под названием «сладкий тмин». Популярен в Западной Европе, США, Канаде. Фенхель богат солями калия, кальция, магния, а также рутином. Спектр полезного действия необычайно широк. Улучшает пищеварение, полезен при гастрите, язве желудка. Фенхель является мочегонным средством. Он снижает давление, улучшает зрение при близорукости, стимулирует приток грудного молока у кормящих матерей. Настой фенхеля лечит кашель. Листья фенхеля со сладковатым вкусом и запахом аниса делают салаты более аппетитными, их кладут также в соленья. Но в пищу употребляется не только зелень фенхеля, но и небольшие кочанчики, образуемые утолщенными основаниями черенков прикорневых листьев. Их можно есть как сырыми, так и в отварном виде.

**Хрен** – был известен еще древним римлянам, но его можно все-таки считать исконно русским пряно-ароматическим средством. Уже в IX веке он был самой распространенной пряностью у славян. Народная медицина использовала целебные свойства хрена при воспалительных процессах, при лечении желудочно-кишечных заболеваний. С помощью хрена избавлялись от цинги. В его листьях содержатся витамин С, каротин; в корнях много минеральных солей, кальция, магния, железа, калия, меди, фосфора. Хрен обладает сильным бактерицидным действием, так как содержит фитонциды, убивающие бактерии. Благодаря этому свойству хрен применяют для хранения различных продуктов: их пересыпают измельченными корнями. Корни хрена используют для приготовления овощных салатов, супов, приправ к мясным и рыбным блюдам, листья – для засолки и консервирования овощей.

**Елена ДЕМЕНТЬЕВА.**

# КОШАЧЬЯ ЛАПКА ПОМОГАЕТ БЕЗОТКАЗНО

***Кошачья лапка двудомная – цветок, который не прячется от солнца: растет на полянах, в степях, на склонах холмов... Скромное с виду невысокое растеньице – старинное народное целебное средство, спасает от многих недугов.***



Есть такая легенда. В далекие времена к могущественному хану пришла женщина с просьбой отпустить плененных его войском мужа и сыновей. «Что ж, отпущу, коли своих здесь отыскать сумеешь, – ответил решивший проявить великодушие хан. И, бросив взгляд на разбитый воинами стан, раскинувшийся в степи от горизонта до горизонта, добавил. – Одно только условие. Искать будешь до тех пор, пока сорванный тобою цветок в руках твоих не увянет». Хитер был хан. Но еще хитрее оказалась любящая женщина. Она отыскала и освободила мужа и сыновей – цветок в ее руках в течение долгого дня не поник под раскаленным солнцем. Ибо сорвала она не простой цветок – кошачью лапку, или бессмертник розовый, который, будучи сорван, не увядает.

Названий, что дал народ этому цветку, не перечесть: авдулька, анютины (марьины) глазки, бессмертник, богородицына, грудная,

грыжная, желчная, заячья, кошачья, опухольная, печеночная, сорокоприточная трава, гвоздика белая, горлица, гречишник, белый зверобой, змеевик, золотушник, камчуг, кашка розовая, кошечки, котячка, мохнатые барашки, нечуйветер, песчанка, пупырка, пушница, скочики, стократка, сухопут, сухоцвет, холодянка, шерстник... Вот сколько названий – и это еще не все!

Кошачья лапка двудомная – многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных (астровых). Кошачья лапка совсем невысока – до 25 см. Корневище ветвистое, ползучее. Стебель прямостоячий. Цветки мелкие, собраны на верхушке стебля в корзинки. Цветки бывают розовыми либо белыми. (Не путайте кошачью лапку с бессмертником песчаным – цмином, у которого желтые цветки). Все растение будто шерсткой покрыто – тонюсенькие волоски предохраняют его от сильного испарения влаги. На ощупь растение – цветки, листья, стебель – нежное, мягкое, ни дать, ни взять – кошачья лапка.

Для лечебных целей заготавливают надземную часть растения до полного распускания цветков. В стебле, листьях и цветках – дубильные вещества, смолы, октакозан, сапонины, фитостерин, филлохинон, аскорбиновая кислота, эфирное масло.

Заготовленное сырье горячей сушке подвергать нельзя – только сушить под навесом и хорошо проветривать! Хранить не более 3 лет.

Настоями кошачьей лапки издавна лечат различные воспаления, они останавливают кровь, действуют как желчегонное средство. В народной медицине разных стран настой цветков вот уже много веков сражается с холециститом, заболеваниями печени, катарами желудка, выручает при поносах, избавляет от камней в желчном пузыре. Его применяют при маточных кровотечениях, а также при кровохарканиях, желудочно-кишечных, легочных и раневых кровотечениях, при нарушениях менструации (хорошо с караганой гривастой), при белях, грыже, в виде полосканий – при воспалении десен, пародонтозе (с окопником).

Рецепт: 1 ст. ложку цветков заваривают стаканом кипятка, настаивают 4 часа, процеживают. Принимают по 1 ст. ложке через каждые 2-3 часа.

Название «грудная трава» растение носит вовсе не случайно. Она прекрасно помогает при легочных заболеваниях. В этих случаях траву заваривают и пьют как чай.

Отвар кошачьей лапки успешно лечит язву желудка и 12-перстной кишки. Настоем или отваром делают примочки при геморрое.

Поможет трава и улучшить зрение, в том числе при глаукоме и катаракте. Для этого надо сшить небольшой мешочек, положить туда цветки кошачьей лапки, замочить в кипятке и прикладывать теплым к глазам перед сном.

При воспалениях печени и желчного пузыря целебную силу растения можно использовать таким образом: 2 ст. ложки цветков вместе с травой залить в термосе 1 стаканом кипятка, настаивать, периодически взбалтывая, 30 минут. Полученный настой перелить в эмалированную посуду, дать закипеть, остудить в течение 10 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Курс – 10 дней, неделя – перерыв. Продолжительность приема – по потребности.

При кольпитах, острых вагинитах, белях, при зуде применяют спринцевания (2 раза в день – утром и на ночь) и тампоны из отвара: 200 мл отвара разводят в 1 л кипяченой воды.

Следует помнить, что все водные отвары хранятся в холодильнике не более 2 суток.

Примеров того, как помогает кошачья лапка, можно привести множество. Моего пожилого уже дядюшку так скрутили печеночные колики (камни в желчном пузыре и протоках), что он места себе не находил, аж пожелтел, а до города, где врачи, далеко. Тетя отпоила его кошачьей лапкой. С того случая и запомнилось мне назавание растения – кошачья лапка. Травка нежная, мягкая – помогает безотказно.

**Адрес: КЛИМОВОЙ Ольге Викторовне, 353440 Краснодарский край, г. Анапа, Главпочтамт, до востребования.**

# СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

## ОТРЫЖКА – СИГНАЛ ТРЕВОГИ

***Меня давно беспокоит отрыжка воздухом или съеденной пищей. Недавно врач сказала, что это проявление рефлюкс-эзофагита, но я так и не поняла, что это такое: гастрит, язва или, может быть, что-то еще более страшное – рак, например?***

***Тамара Емельянова, Самарская область.***

*Нашей читательнице отвечает врач-гастроэнтеролог высшей категории Владимир ЖУКОВ:*

– Очень плохо, что доктор не объяснил вам сущность своего диагноза и не дал соответствующих рекомендаций. Начну с того, что рефлюкс-эзофагит – одно из наиболее распространенных заболеваний пищевода, которое возникает вследствие недостаточной силы запирательного (пищеводного) сфинктера, расположенного между пищеводом и желудком. В норме сфинктер действует, как ниппель в автомобильной камере: он плотно закрыт и открывается только при прохождении пищи из пищевода в желудок. В случае, если он начинает давать «сбои», желудочное содержимое и соляная кислота, входящая в желудочный сок, выбрасываются обратно в пищевод. Это явление в медицине называется рефлюксом. Воздействие кислоты и желудочного содержимого на слизистую пищевода приводит к ее воспалению – эзофагиту. Отсюда и происходит сложное название этого заболевания.

Рефлюкс-эзофагит может возникнуть как осложнение грыжи пищеводного отверстия, хронического гастрита, язвенной болезни желудка, после операций в области пищеводно-желудочного перехода. Нередко к этому неприятному

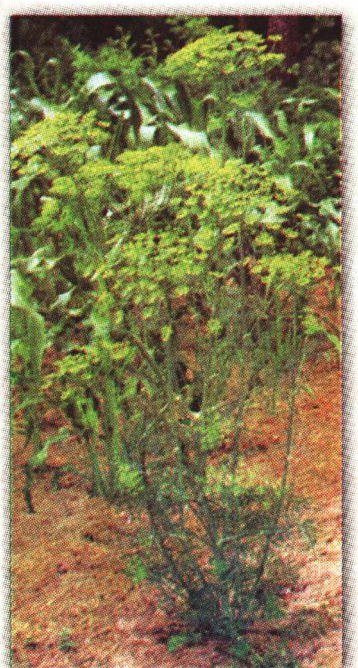
состоянию приводит переедание, натуживание при поднятии тяжестей. Обычно больные предъявляют жалобы на изжогу, отрыжку, боль под ложечкой, икоту. Чтобы точно установить диагноз, необходимо провести рентгеноскопию или гастроскопию. Только после такого исследования можно назначить полноценное лечение.

Тем, у кого выявлена недостаточность пищеводного сфинктера, не рекомендуется носить тугие пояса и ремни, поднимать тяжести более 5 килограммов, заниматься упражнениями, связанными с напряжением брюшного пресса.

Спать лучше с приподнятым головным концом постели, что препятствует забросу желудочного содержимого в пищевод. Особое внимание необходимо уделить диете и регулярному стулу. Питание должно быть дробным – 4-5 раз в день. Необходимо избегать продуктов, вызывающих усиленное газообразование в желудке и кишечнике. В норме в желудке всегда имеется газ, стимулирующий его двигательную и секреторную функции. Однако повышению содержания газа в желудке способствуют употребление газированных напитков, диета, богатая капустой, горохом, фасолью, употребление черного хлеба, алкоголя. При избыточном содержании газа в желудке увеличивается внутрижелудочное давление, происходит резкое сокращение мышц желудка с одновременным расслаблением сфинктера и спазмом привратника, что и определяет возникновение отрыжки.

Врачи рекомендуют принимать при рефлюкс-эзофагите препараты, способствующие нейтрализации желудочной кислоты, защищающие слизистую пищевода и повышающие тонус пищеводного сфинктера (маалокс, топалкан, мегалак, фосфалюгель). Можно посоветовать приготовить смесь из белой глины (0,5 г), карбоната кальция (0,5 г), висмута нитрата основного (0,3 г). Порошки смешать, растворить в 1/4 стакана воды и пить мелкими глотками четыре раза в день.

Что касается рецептов народной медицины, то могу привести такие. Листья мяты перечной – 15 г, листья вах-



## *УКРОП ОГОРОДНЫЙ*

***Укроп огородный (укроп пахучий) – общеизвестное растение. Родина – Персия, Восточная Индия, возможно, Египет. Используются трава и зрелые плоды, собираемые по мере созревания. Трава содержит эфирное масло, каротин, флавоноиды кверцетин, изорамнетин, кемпферол.. В плодах эфирного масла почти втрое больше, кроме того, обнаружены фенхон, анетол, флавоноиды. Настой травы укропа снижает артериальное давление, расширяет сосуды, возбуждает деятельность сердца, расслабляет кишечник, снижая его перистальтику и увеличивая диурез. Трава укропа возбуждает аппетит, оказывает антибактериальное действие, повышает сопротивляемость организма. Настой травы укропа применяется при гипертонической болезни. Кроме того, поможет как отхаркивающее, послабляющее средство. Укропную воду дают детям при болях в желудке. Плоды применяют в виде порошков, настоев и отваров при расстройстве пищеварения, одышке, болезнях дыхательных путей, в качестве успокаивающего и снотворного средства, для стимуляции отделения молока у кормящих матерей (по 1 ч. ложке сухих семян принимать 2-3 раза в день перед едой, запить 1/4 стакана теплой воды). Для приготовления настоя 1 ст. ложку семян укропа заливают стаканом кипятка, настаивают в закрытой посуде 4-6 часов, процеживают, принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.***

ты трилистной – 2 г, цветки тысячелистника – 15 г, семена укропа – 15 г, трава зверобоя продырявленного – 30 г. 2 ст. ложки смеси залить двумя стаканами кипятка, парить два часа, процедить. Выпить всю порцию за день, принимая по 1 ст. ложке. Этот рецепт поможет тем, кто страдает кислой отрыжкой и частыми запорами. В старой русской деревне против отрыжки применяли испытанное средство – козье молоко. Если ежедневно после еды пить по стакану козьего молока, то спустя два-три месяца навсегда исчезает даже самая сильная отрыжка.

## КОГДА МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ ПЛАЧЕТ...

***Многие годы страдала циститом, а теперь «привязалась» новая беда – недержание мочи. Может быть, что-нибудь посоветуете от этой напасти – недорогое и эффективное?***
***Тамара Николаевна Васильева, г. Моршанск.***

*Нашей читательнице отвечает врач-уролог, кандидат медицинских наук Сергей Алексеевич ЯКИМОВ:*

– К сожалению, почти ежедневно на прием к урологам приходят пациенты с жалобами на недержание мочи – непроизвольное мочеиспускание. Среди таких больных преобладают женщины, перешагнувшие пенсионный возраст. Больные говорят, что моча выделяется без позывов на мочеиспускание постоянно по каплям или эпизодически. Часто подобное состояние сопровождается циститом – воспалительным процессом в слизистой мочевого пузыря. Женщины чаще страдают от этого недуга из-за анатомических особенностей строения органов малого таза: более короткая уретра и близость наружного отверстия к влагалищу и анусу создают благоприятные условия для распространения патологической микрофлоры из этих органов в просвет уретры и мочевого пузыря. Нередко занос инфекции происходит за счет турбулентного потока мочи во время мочеиспускания.

Недержание мочи также может отмечаться при некоторых заболеваниях центральной нервной системы, стрессах, слабости мышц тазового дна. В медицине существует незыблемое правило: чтобы назначить эффективное лечение, необходимо поставить правильный диагноз. К сожалению, только по жалобам больного и внешним признакам далеко не всегда можно установить причину недержания мочи.

В этих условиях очень важными представляются две методики, с помощью которых врач может правильно поставить диагноз. Это цистография и цистоскопия.

Рентгенологическое обследование при цистите – цистографию впервые применили более ста лет назад. Сейчас чаще всего используются рентгеноконтрастные методики, когда в мочевой пузырь перед обследованием вводится какая-нибудь контрастная жидкость или газ. Обычно это бывает жидкий раствор серозина, кардиотраста, подкрашенный кислород или углекислый газ. После введения такого вещества через уретру на рентгеновском снимке можно получить очень информативную карту слизистой мочевого пузыря.

Второй метод – цистоскопия позволяет увидеть состояние мочевого пузыря с помощью особого прибора – цистоскопа, состоящего из металлической трубки-катетера, оснащенной оптической и осветительной системами. Этот прибор вводится через уретру в мочевой пузырь и позволяет врачу составить представление о характере недуга.

Определившись с диагнозом, врач назначает лечение. Так, при недержании мочи, вызванном циститом, необходим прием антибактериальных препаратов, благодаря которым острые проявления болезни могут пройти уже через несколько суток (антибиотики, сульфаниламиды и нитрофурановые препараты: фурагин, фурадонин по 0,1 г три раза в день). В последнее время широкое распространение получил препарат нолицин, дающий хороший терапевтический эффект. Это лекарство воздействует на различные бакте-

рии, вызывающие воспаление слизистой мочевыводящих путей. Нолицин принимают за один час до еды по 1 таблетке два раза в день, запивая глотком воды, на протяжении трех-семи дней.

При частых позывах к мочеиспусканию рекомендуется ограничить прием жидкости и кефира вечером, следует исключить из рациона сельдерей, арбузы, очень спелый виноград до тех пор, пока проблемы с мочевым пузырем не пройдут совершенно. Забудьте хотя бы на время об острых и раздражающих блюдах, пряностях, аджике, обжигающем перце, алкоголе.

Народная медицина рекомендует при недержании мочи смесь трав зверобоя и тысячелистника. Эти травы берут в равных количествах, смешивают, заваривают как чай – 1 ч. ложка на стакан кипятка. Пить два раза в день.

Надежным средством от недержания мочи считали и смесь трав зверобоя и золототысячника. Их надо брать в одинаковом количестве (1:1), заварить и пить как чай 1 ч. ложку на прием.

И еще. Смешать толченые плоды шиповника – 4 ст. ложки, ягоды костяники – 1 ст. ложка. Кипятить в 1 л воды в течение 30 минут на слабом огне. Перед снятием с огня добавить 2 ст. ложки цветков шиповника. Дать слегка вскипеть. Снять с огня, процедить. Принимать холодным по 1 стакану 2 раза в день.

200 г подсолнуха залить 3 л кипятка, проварить две минуты и настаивать 1 час. Процедить. Принимать по стакану 3 раза в день. Курс лечения – четыре недели. Во время лечения избегать кислого и соленого.

2 ст. ложки травы овса залить 1 л воды и поставить на слабый огонь. Кипятить полчаса, настоять 2-3 часа. Пить по 2 стакана в день.

В заключение еще несколько советов: чтобы уберечь себя от неприятностей, связанных с острым циститом и недержанием мочи, необходимо подмываться не менее двух-трех раз в сутки, чаще менять гигиенические прокладки, а в прохладное время года следует носить шерстяное белье.

# ГОТОВИМСЯ К УЗИ

***Мне назначили ультразвуковое исследование, а я очень волнуюсь – не вреден ли этот метод для здоровья? И еще хотела спросить: как лучше подготовиться к обследованию, чтоб результат был точный и объективный?***

***Елена Петровна Серова, г. Серпухов.***

*Нашей читательнице отвечает кандидат медицинских наук Ирина Борисовна ДИВОВА:*

– Ультразвуковое обследование, или, как часто говорят, УЗИ, – один из многих методов, применяемых в медицине для получения изображения внутренних органов. Как видно из названия методики, при этом исследовании тело человека «просвечивается» ультразвуковыми волнами. Из всех исследований, применяемых для «фотографирования» человека изнутри, УЗИ является самым безопасным и одним из наиболее информативных методов. Введение его в широкую клиническую практику позволило значительно улучшить качество и доступность диагностики многих заболеваний.

Исследование различных органов имеет свою специфику. Наличие большого количества газов в желудке и кишечнике, процесс переваривания пищи препятствуют нормальному прохождению ультразвуковых волн в брюшной полости. Поэтому для достижения лучшей ультразвуковой «видимости» необходимо выполнить несколько несложных условий.

За двое суток до исследования необходимо исключить из рациона продукты, усиливающие газообразование в кишечнике (капусту, горох, фасоль, молоко).

Накануне вечером целесообразно принять 3-4 таблетки активированного угля, а утром придется отказаться от завтрака и чашки кофе. При исследовании мочевого пузыря, матки и яичников необходимо, чтобы мочевой пузырь был наполнен. Поэтому за два-три часа перед исследованием следует выпить около 1,5 л жидкости. Мочиться до выполнения УЗИ нельзя.

При некоторых заболеваниях матки и яичников исследование проводится с помощью специального влагалищного датчика. Для соблюдения стерильности в этих случаях на датчик надевают одноразовый чехол (чаще всего используется обычный презерватив).

Собираясь на УЗИ, возьмите с собой полотенце или салфетку, чтобы стереть остатки геля, который наносится на кожу для лучшего прохождения ультразвука.

## НОГИ СТАЛИ ХОЛОДАТЬ

***Моему мужу сорок пять лет. Он всегда был здоровым, но вот беда: в последнее время стал жаловаться на боли в икрах, иногда прихрамывает. И еще я заметила, что его ноги стали какими-то холодными. Я заставляю мужа обратиться к врачу, но он только отмахивается: ерунда это, говорит, само пройдет.***

***Елена Сергеевна Подушкина, г. Тамбов.***

*Нашей читательнице отвечает кандидат медицинских наук Ирина Сергеевна ЗЮКИНА:*

– Нет, само не пройдет. Ведь, судя по описанию, у него одно из двух характерных для мужчин среднего возраста заболеваний артерий – или облитерирующий артериосклероз, или облитерирующий эндартериит. Эти болезни возникают у тех, у кого не в порядке сердце, шалит давление, сахарный диабет, у курильщиков... Поражаются артерии: от самых крупных – аорты до самых мелких – артериол ног.

Проявляется болезнь перемежающейся хромотой – состоянием, когда боли в икроножных мышцах возникают при ходьбе и прекращаются после остановки. Начинают мерзнуть стопы, в них возникают неприятные ощущения. Вслед за этим кожа ног бледнеет, на ней нарушается рост волос, на артериях перестает прощупываться пульс. Затем боли в ногах становятся постоянными, особенно беспокоят по ночам. Если не обратиться к врачу, то последствием может стать даже гангрена – ведь чем дальше, тем больше перекрывается просвет артерий, снабжающих ноги кровью.

Поэтому, лишь только вы почувствуете беспричинные боли в ногах и захромаете, надо идти к врачу, иначе дело может кончиться ампутацией. А при своевременном начале лечения удается добиться успеха, используя лишь консервативные средства: лекарства, расширяющие сосуды, разжижающие кровь, растворяющие наросшие внутри артерий атеросклеротические бляшки. Да и методы хирургического лечения на ранних этапах болезни позволяют сохранить ноги.

## «КОШКА СИДЕЛА НА...»

***Моя дочь – второклассница. Она хорошо учится, но никак не может избавиться от одной ошибки: упорно пишет предлоги слитно с существительными. Учительница уже отчаялась, я почти тоже. Но недавно в школе был психоневролог, он говорит, это не педагогическая, а медицинская проблема. Может, подскажете, что же мне делать?***

***Алена Авдотьина, г. Новгород.***

*Нашей читательнице отвечает врач-психоневролог высшей категории Ирина Николаевна ДЫМОВА:*

– Действительно, у детей бывают такие нарушения пространственного мышления, при которых ребенку трудно отличить, где кончается один предмет и начинается другой. К психическому заболеванию и к снижению умственного развития это не имеет никакого отношения. И в реальной жизни проявляется только на уроках русского языка. Ребенок просто пишет «влесу», «подстолом», «избанки». Он бы и рад не огорчать учительницу, но...

Таблеток в этом случае пить не нужно, а лечиться необходимо упражнениями. По русскому языку. Эти упражнения не простые, а с выдумкой. Чтобы ребенок научился проводить невидимые пространственные границы, предложите ему сначала написать что-нибудь вроде: «Кошка сидела на ...» Потом сами пририсуйте в столбик дерево, табуретку, окошко. А ребенок пусть подпишет: «дереве», «табуретке», «окошке». Запаситесь терпением и временем, и ребенок волей-неволей научится писать предлоги отдельно.

Анатомия болезни

Николай АЛЕКСАНДРОВ,
кандидат медицинских наук

# ИБС – ОТКРЫТАЯ КАЛИТКА ДЛЯ ИНФАРКТА

***Ишемическая болезнь сердца – ИБС – одна из самых распространенных и коварных. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), эта болезнь ежегодно уносит в могилу около 2,5 миллиона жизней. Публикация дневника врача, перенесшего операцию на сердце («Предупреждение» № 10 за 2009 г.), вызвала живой отклик. Что явилось первопричиной срочного хирургического вмешательства? Как избежать подобной участи? Что конкретно нужно делать для этого, какие условия соблюдать? Сегодня мы попытаемся дать ответы на эти вопросы.***

## КОГДА ЗАБИТЫ КОРИДОРЫ

**В медицинских учебниках говорится, что ишемическая болезнь сердца – хроническое заболевание, обусловленное недостаточностью кровоснабжения сердечной мышцы. Само слово «ишемия» в переводе с греческого означает «задерживать кровь».**

В подавляющем большинстве случаев (до 98 процентов) ишемия сердца развивается вследствие атеросклероза артерий сердца, то есть сужения их за счет так называемых атеросклеротических бляшек, образующихся на внутренних стенках артерий.

Нормальную работу сердца обеспечивает поток крови, идущий по сосудам, называемым коронарными, поскольку они подобно короне венчают сердце сверху.

Коронарные артерии образуют коридоры, по которым проходит кровь, обеспечивая сердце кислородом и питанием. В тех случаях, когда эти коридоры забиваются всякой рухлядью – тромбами, бляшками, – клетки миокарда, лишенные притока свежей крови, начинают испытывать резкое кислородное голодание, и, если кровоток не восстанавливается, их ждет неминуемая гибель – некроз участка сердечной мышцы, то, что называют инфарктом миокарда.

Чаще всего ишемическая болезнь сердца поражает сильных, работоспособных мужчин в возрасте от 40 до 60 лет. Женщины страдают от этого сердечного недуга значительно реже. Причины, по мнению ученых, кроются в более здоро-

вом образе жизни, который ведут женщины, благотворном влиянии женских половых гормонов.

Медики обратили также внимание на тот факт, что ишемическая болезнь – частый спутник целеустремленных людей или, наоборот, рефлексирующих меланхоликов с пониженным жизненным тонусом, постоянной неудовлетворенностью своим положением и склонным к хандре.

Многочисленные исследования выявили немало других факторов риска, способствующих возникновению и прогрессированию ишемической болезни сердца. Вот только некоторые из них: наследственная предрасположенность, малоподвижный образ жизни, переедание, избыточный вес, курение и алкоголь, высокое содержание липидов, холестерина в крови, повышенное артериальное давление, нарушения углеводного обмена, в частности сахарный диабет.

Кардиологи выделяют несколько форм и вариантов течения ишемической болезни сердца. Самой тяжелой формой является инфаркт миокарда, нередко приводящий к трагическому исходу. Но кроме инфаркта существуют и другие проявления ИБС, которые подчас могут тянуться годами: атеросклеротический кардиосклероз, хроническая аневризма сердца, стенокардия. При этом обострения чередуются с периодами относительного благополучия, когда больные на время как бы забывают о своем недуге.

*Ишемическая болезнь сердца может впервые проявиться инфарктом. Так, каждый второй инфаркт миокарда поражает людей, у которых никогда прежде не были диагностированы стенокардия или кардиосклероз.*

Как правило, начальными симптомами ИБС становятся приступы острых болей за грудиной – то, что врачи в старину называли «грудной жабой», а современные доктора именуют стенокардией. Стенокардия – опасный и коварный враг, и вероятность развития тяжелого инфаркта резко повышается при учащении и обострении приступов стенокардии, возникновении их в состоянии покоя или ночью.

## РАЗНЫЕ МАСКИ НЕДУГА

**При стенокардии нередко больные жалуются, что грудную клетку будто опоясал железный обруч, который мешает дышать, или говорят, что ощущают тяжесть, словно грудь сдавил непомерный груз.**

Прежде терапевты вели речь о двух видах стенокардии, которые, в зависимости от их клинической картины, называли в одном случае – стенокардией напряжения, в другом – покоя. Первая, по мнению докторов, провоцируется физической нагрузкой или эмоциональными переживаниями, вызывающими спазм сосудов сердца. Стенокардия покоя, при которой болевой приступ развивался без видимой причины, а подчас и во время сна, считалась заболеванием намного более серьезным, грозящим тяжелыми осложнениями, вплоть до инфаркта.

Со временем терминология, классификация, а главное – тактика лечения стенокардии значительно менялись. Стенокардия напряжения, приступ которой можно не только заранее предсказать, но и предупредить приемом лекарств, стала называться стабильной. Стенокардия покоя, возникающая неожиданно, в состоянии расслабленности, сна или при незначительной физической нагрузке, получила наименование нестабильной.

В начале заболевания «стандартный» болевой приступ обычно возникает во время физической работы и, как правило, проходит спустя две-три минуты после ее прекращения. Продолжительность тяжелого приступа может длиться 20-30 минут, если его не удается снять, то существует реальная опасность развития необратимых некротических изменений ткани миокарда.

Чаще всего боль во время приступа локализуется за грудиной, на уровне верхней трети грудины и несколько левее. Больные определяют боль как давящую, ломящую, распирающую или жгучую. При этом ее интенсивность бывает различной: от труднопереносимой до едва выраженной, сравнимой с ощущением дискомфорта. Нередко боль отдает (иррадиирует) в левое плечо, руку, шею, нижнюю челюсть,

межлопаточное пространство, лопатку. Приступ начинается неожиданно для больного, и он невольно замирает на месте. При тяжелом приступе могут наблюдаться бледность лица, потливость, тахикардия, повышение или снижение артериального давления.

*Важнейший признак стабильной стенокардии – появление загрудинного дискомфорта в момент физической нагрузки и прекращение болей через 1-2 минуты после уменьшения нагрузки. Часто приступ стенокардии провоцируется морозом или холодным ветром. Охлаждение лица стимулирует сосудистые рефлексы, направленные на поддержание температуры тела. В результате происходит сужение сосудов и подъем артериального давления, при этом повышается потребление кислорода миокардом, что и провоцирует приступ.*

При нестабильной стенокардии человек порой неожиданно пробуждается среди ночи от давящих болей в области сердца. Кроме типичных форм стенокардии встречаются так называемый аритмический и астматический эквиваленты стенокардии, чаще наблюдающиеся у больных после инфаркта миокарда. При аритмическом эквиваленте стенокардии возникает нарушение сердечного ритма; при астматическом варианте появляется приступ одышки или удушья. Следует отметить, что при этом боль непосредственно в области сердца может отсутствовать.

## ДИАГНОЗ СТАВИТ КОМПЬЮТЕР

**Еще совсем недавно диагноз ишемической болезни сердца ставили на основании жалоб больного, данных ЭКГ, снятой во время приступа или в ходе специального исследования, когда пациенту дается дозированная физическая нагрузка. Это исследование больные называют «велосипедом», а врачи – «велоэргометрической пробой с дозируемой ступенчато возрастающей нагрузкой». Сегодня существует еще более совершенный**

**метод диагностики ИБС, признанный во всем мире «золотым стандартом», – коронарная ангиография.**

Коронарная ангиография появилась на стыке сразу нескольких медицинских дисциплин – хирургии, рентгенологии и компьютерных технологий. Благодаря этому методу исследования можно точно определить локализацию и степень повреждения коронарных артерий сердца, а подчас и сразу провести эффективное лечение.

Через небольшой надрез в артерию бедра или плеча вводится тонкий катетер, который продвигается к сердцу. Затем в катетер вводится контрастное вещество, позволяющее четко увидеть на мониторе все коронарные сосуды, оценить степень их сужения (стеноз), количество аневризм, тромбов и атеросклеротических бляшек. В случае, если врач видит на стенке коронарного сосуда такую бляшку, нарушающую нормальный кровоток, он может диагностическую процедуру превратить в лечебную. Для этого, наблюдая за изображением на экране, доктор подводит через катетер к поврежденному участку сосуда специальную пружинку – стент, который, расправляясь, вдавливает атеросклеротические бляшки в стенки артерии. Стент препятствует сужению стенок артерии, улучшает ток крови к миокарду, устраняя симптомы ишемической болезни сердца.

Вся процедура стентирования занимает около сорока минут и не вызывает неприятных ощущений. Результат же больные начинают испытывать практически сразу – исчезают боли в области сердца, уменьшается одышка, восстанавливается работоспособность. Благодаря относительной простоте и доступности стентирование стало одним из распространенных хирургических методов лечения ишемической болезни сердца.

## НА ПОМОЩЬ СПЕШАТ ЛЕКАРСТВА

**Снизить потребность сердца в кислороде можно различными способами. Например, расширением периферических сосудов – артерий и вен. Или уменьшая силу и частоту сердечных сокращений. Для лечения стабильной стенокардии медики применяют препараты, относящиеся к различным химическим и**

**фармакологическим группам. Наибольшее распространение нашли препараты трех групп: нитросоединения, бета-блокаторы и так называемые антагонисты ионов кальция.**

Из нитратов для предупреждения приступов стенокардии используются нитроглицерин и его производные длительного (пролонгированного) действия, такие, как сустак, нитронг, сустанит, нитромак, обеспечивающие постоянную концентрацию нитроглицерина в крови.

В организме человека нитроглицерин легко всасывается слизистыми оболочками. В желудке он не разлагается, но менее эффективен, чем при всасывании через слизистую оболочку рта. Поэтому таблетки нитроглицерина необходимо помещать под язык до полного рассасывания. Нитроглицерин быстро вызывает расширение коронарных сосудов, и боль проходит. Не устраняя причин стенокардии, нитроглицерин тем не менее часто дает возможность больному благополучно перенести до 20-30 приступов. Этого времени бывает достаточно для развития коллатералей – обходных коронарных сосудов, доставляющих кровь в миокард.

Наиболее распространена таблетированная форма нитроглицерина. Максимум действия достигается уже через минуту-две после приема таблетки под язык. Как и другие лекарственные препараты, нитроглицерин имеет и свои побочные действия. Например, головная боль, которая может быть достаточно интенсивной. К счастью, никаких серьезных последствий это неприятное ощущение не имеет, и вскоре головная боль проходит самостоятельно.

- *Головная боль при первых приемах нитроглицерина вызвана расширением сосудов и свидетельствует о том, что препарат действует. После нескольких приемов это явление исчезает, но влияние на сосуды сердца остается, поэтому дозу увеличивать не следует.*
- *Нитроглицерин быстро разрушается в тепле. Храните его запас в холодильнике и следите за сроком годности.*
- *Если у вас стенокардия, постоянно носите препарат с собой и при возникновении болей немедленно принимайте. При этом желательно сидеть или лежать, чтобы избежать резкого снижения артериального давления.*

• *Если боль не проходит, то через 1-3 минуты можно положить под язык вторую таблетку и при необходимости третью. Общая суточная доза нитроглицерина не ограничивается.*

Чтобы продлить действие препарата, нитроглицерин помещают в капсулы разных размеров, которые последовательно растворяются, высвобождая действующее начало и обеспечивая эффект в течение 8-12 часов. Созданы также различные пластыри с длительностью действия 24 часа, которые приклеивают к коже.

*Широкое распространение получил препарат депо-нитроглицерина — сустак, который выпускают в двух дозировках: по 2,6 мг (сустак-мите) и по 6,4 мг (сустак-форте). Этот препарат принимают внутрь (но не под язык!). Таблетку не нужно ломать, жевать, а следует проглатывать целиком. Действие препарата начинается уже через 10 минут после приема. Благодаря постепенному рассасыванию таблетки обеспечивается длительное сохранение эффективной концентрации нитроглицерина в крови.*

*Надо знать: сустак противопоказан при глаукоме, повышении внутричерепного давления, при инсульте!*

Весьма эффективны в лечении ишемической болезни и стенокардии бета-блокаторы, снижающие потребность миокарда в кислороде и повышающие устойчивость сердца к физической нагрузке. Очень важны для лечения и такие свойства бета-блокаторов, как их противоаритмическое действие, способность понижать повышенное артериальное давление, замедлять сердечные сокращения, что ведет к уменьшению потребления кислорода миокардом.

Наиболее широко применяется пропранолол (анаприлин, индерал, обзидан). Начинать желательно с небольшой дозы препарата: по 10 мг 4 раза в день. Это особенно важно для пожилых и больных с жалобами на одышку. Затем дозу повышают на 40 мг в сутки каждые 3-4 дня до достижения 160 мг/сут (разделенной на 4 приема).

**Пропранолол противопоказан при выраженной синусовой брадикардии (редком сердцебиении), атриовентрикулярных блокадах любой степени, при бронхиальной астме, обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.**

Несколько уступает пропранололу в эффективности окспренолол (тразикор). Однако он медленнее выводится из организма, поэтому принимать его можно три или даже два раза в сутки (по 20-80 мг на прием). Окспренолол также противопоказан при бронхиальной астме, облитерирующих и ангионевротических заболеваниях сосудов конечностей (эндартериит, болезнь Рейно).

Наибольшей продолжительностью действия обладает атенолол (0,05-0,1 г препарата достаточно принимать один раз в сутки), несколько менее длительно действует метопролол (по 0,025-0,1 г два раза в сутки); талинолол необходимо принимать по 0,05-0,1 г не менее трех раз в сутки.

Если перечисленные препараты вызывают значительное замедление сердечных сокращений, целесообразно испробовать пиндолол (вискен), который в ряде случаев даже увеличивает темп сердечных сокращений. Однако следует помнить, что этот препарат способен усиливать действие противодиабетических средств и инсулина и не сочетается с антидепрессантами.

*Лечение бета-блокаторами, особенно в первое время, необходимо проводить, регулярно проверяя артериальное давление, пульс и под контролем ЭКГ. Крайне важно знать, что внезапная отмена бета-адреноблокаторов может вызвать резкое обострение стенокардии и даже развитие инфаркта миокарда, поэтому при необходимости их отмены дозу препарата уменьшают постепенно, одновременно дополняя лекарственную терапию средствами из других групп.*

По механизму действия и клинической эффективности к бета-блокаторам близок амодарон (кордарон), который оказывает сосудорасширяющий эффект, приводя к увеличению объема крови, притекающей к миокарду. Он также снижает потребление кислорода миокардом за счет умень-

шения числа сердечных сокращений и снижения периферического сопротивления сосудов в мышцах и тканях организма. Кордарон применяют при тяжелых формах аритмии (предсердной и желудочковой экстрасистолии, желудочковой тахикардии, аритмии на фоне сердечной недостаточности). Однако кордарон противопоказан при заболеваниях щитовидной железы, его нельзя сочетать с приемом бета-блокаторов, мочегонных средств, кортикостероидов. Кроме того, этот препарат может усилить эффект от приема антикоагулянтов.

Еще одна группа лекарств, позволяющих остановить наступление ишемической болезни, – антагонисты ионов кальция. Эти препараты обеспечивают более полное расслабление мышцы сердца во время отдыха – диастолы, чем способствуют более полноценному кровоснабжению и восстановлению миокарда. Кроме того, антагонисты кальция расширяют периферические кровеносные сосуды – поэтому они особенно рекомендуются для лечения ишемической болезни сердца, когда она сочетается с гипертонией и некоторыми формами сердечной недостаточности.

Для профилактики и лечения стенокардии и других осложнений ишемической болезни сердца используется несколько препаратов из группы антикальциевых средств. С целью предотвращения приступов стенокардии и лечения аритмий применяют верапамил (другие его названия – изоптин и феноптин) и прокориум (голлопамил). С этими препаратами следует обращаться осторожно пациентам с болезнями печени. Противопоказаны эти лекарства при замедленном темпе сердечных сердцебиений, хронической сердечной недостаточности.

*Многие антикальциевые препараты обладают рядом побочных действий, вызывая головную боль, тошноту, запоры, сонливость, повышенную утомляемость. Впрочем, большинство кардиологов полагают, что следует не отказываться от антикальциевых средств, а применять их строго по показаниям, под контролем врача.*

Широким спектром действия обладают нифедипин и препараты, синтезированные на его основе (адалат, кальгард, кордафен, нифекард, нифелат). Они применяются для профилактики и лечения стенокардии и артериальной гипертензии, при купировании гипертонических кризов. Нужно помнить, что при резкой отмене этих препаратов может отмечаться «синдром отмены» – ухудшение состояния больного. Нельзя применять эти лекарственные средства вместе с бета-блокаторами или мочегонными: такие «комбинации» лекарств могут вызвать резкое снижение давления. Не рекомендуют их использовать и в первую неделю после инфаркта, при учащении сердцебиения, пониженном кровяном давлении, сердечной недостаточности, во время вынашивания и вскармливания ребенка.

Эндурацин – препарат никотиновой кислоты медленного высвобождения. Проходя по желудочно-кишечному тракту, никотиновая кислота постепенно из таблетки эндурацина попадает в кровь. Именно за счет такой «несуетливости» лекарства повышается его эффективность и снижается риск возможных побочных явлений.

Эндурацин показан для лечения хронической ишемической болезни сердца, стенокардии, атеросклероза нижних конечностей с перемежающейся хромотой. Однако он не показан больным с сахарным диабетом, хроническим гепатитом, язвенной болезнью, подагрой. Поэтому предварительно проконсультируйтесь с лечащим врачом, а при приеме препарата один раз в два месяца необходимо проверить сахар крови.

Препарат выпускается в виде таблеток по 500 мг; обычная дозировка – одна таблетка в день во время или после приема пищи.

## ЛУЧШЕЕ ЛЕЧЕНИЕ – ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

**Любую болезнь легче предупредить, чем излечить... Эта мудрость полностью применима и к ИБС. Конечно, полностью исключить вероятность возникновения этого тяжелого недуга**

**сложно, но повысить шансы на долголетнюю здоровую и полноценную жизнь вполне в ваших силах.**

Для начала неплохо определить степень изношенности сердца – сделать ЭКГ, определить уровень холестерина в крови, посоветоваться с опытным кардиологом. Попробуйте трезвым взглядом оценить свой образ жизни: как питаетесь, сколько времени проводите на воздухе, много ли двигаетесь.

Необходимость избегать физических перенапряжений отнюдь не означает отказа от физической активности. Обязательным элементом режима должна стать утренняя гигиеническая гимнастика. Во время ночного сна функциональное состояние сердечно-сосудистой системы снижено, а утренняя гигиеническая гимнастика облегчает включение организма в повседневную деятельность. Существует множество рекомендаций по методикам такой гимнастики, но, разумеется, никакая схема не может заменить индивидуального подхода к выбору физических нагрузок.

Наиболее полезны упражнения, при которых происходят ритмические сокращения значительных групп мышц. Это быстрая ходьба, медленный бег, езда на велосипеде, плавание.

Например, в возрасте 50-55 лет ходьбу следует начинать с дистанции два-три километра, постепенно наращивая темп и длительность движения. Хорошую нагрузку для подготовленного человека обеспечивает часовая пятикилометровая прогулка. Самое главное условие занятий – систематичность. Перерыв в одну-две недели ведет к полному исчезновению оздоровительного эффекта. Поэтому важно продолжать занятия в любых условиях, в любой сезон, в любую погоду.

Самый простой показатель работы вашего сердца – пульс. Его частота и ритм позволяют достаточно точно судить о нагрузке, которую испытывает сердце. Частота пульса при физической нагрузке не должна превышать 20-30 ударов в минуту по сравнению с его частотой в состоянии покоя.

Важнейшую роль в профилактике ишемической болезни играет диета. Следует воздержаться от жирной мясной пищи. Компенсируйте эту потерю овощными салатами, фруктами, яблоками, несоленой рыбой. Полезны курага, бананы, абрикосы, персики, черника, вишня, малина, капуста, печеный картофель, рис – продукты, богатые калием. Разрешаются перец, лук, горчица, хрен, кориандр, укроп, тмин.

*НЕЛЬЗЯ употреблять продукты, содержащие большое количество насыщенных жиров:*

- *Сгущенное молоко, сливки, сметану, сливочное масло, сыр, творог, кефир, йогурт жирностью выше 1 %, а также молочные каши на цельном молоке.*
- *Свиной и кулинарный жир, маргарины, кокосовое и пальмовое масло.*
- *Свинину, баранину, ветчину, сало, бекон, колбасы, сосиски, сардельки, мясные консервы, жирные мясные бульоны.*
- *Печень, почки, легкие, мозги.*
- *Красное мясо птицы, яйца.*
- *Осетрину, икру и печень рыб.*
- *Хлеб высшего качества и сухари из него, кондитерские и макаронные изделия.*
- *Какао, шоколад, кофе в зернах.*
- *Сахар, мед, сладкие газированные напитки («Фанта», «Пепси» и т.д.)*
- *Пиво, крепленые вина, ликеры.*

*МОЖНО употреблять в умеренном количестве (не чаще 1-2 раз в неделю) следующие продукты:*

- *Белое мясо птицы без кожи, постную говядину.*
- *Вторичный бульон из постной говядины и нежирной курицы (порция мяса отваривается в воде вторично, первичный бульон сливается).*
- *Речную рыбу, в т.ч. красную.*
- *Хлеб из отрубей и ржаной муки, сухари из него. Гречневую крупу.*

- *Картофель, грибы.*
- *Кетчуп (несладкий), горчицу, соевый соус, специи, пряности.*
- *Чай, растворимый кофе без сахара.*

*НЕОБХОДИМО ежедневно в большом количестве употреблять следующие продукты:*

- *Растительное масло для приготовления блюд и замены им животных жиров.*
- *Овощи, фрукты и ягоды (свежие, замороженные, без сахара, сухофрукты).*
- *Морскую рыбу, в т.ч. жирную (палтус, сельдь, тунец, сардина). Морскую капусту.*
- *Овсяную кашу, сваренную на воде.*
- *Минеральную воду, фруктовый сок и морс без сахара.*

Чтобы не допустить повышения уровня холестерина, целесообразно применять препараты, снижающие его содержание в крови (крестор, пробукол, липостабил).

## ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

**Кроме многочисленных лекарственных препаратов, продаваемых в аптеках весьма недешево, существует немало проверенных народных средств против грудной жабы и других проявлений ишемии сердца.**

7 ст. ложек смеси ягод боярышника и шиповника залить 2 л кипятка, настоять сутки, процедить, отжать набухшие ягоды, поставить настой в холодильник. Принимать по 1 стакану 3 раза в день во время еды в течение 2-3 недель.

Залить 1 ст. ложку измельченного корня валерианы 1 стаканом кипятка, настоять ночь в термосе. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 2-3 недели.

Смешать 1 ст. ложку травы адониса, по 2 ст. ложки травы мяты, травы душицы, травы манжетки, корня одуванчика, травы шалфея, корня пиона уклоняющегося, по 3 ст. ложки

листьев боярышника, листьев березы, травы герани луговой, 4 ст. ложки травы лабазника. 2 ст. ложки сбора залить 1/2 л кипятка и кипятить на медленном огне 5-7 минут, после этого несколько часов настоять. Раствор распределить на весь день, принимать перед едой.

Залить 3 ст. ложки цветков или листьев гречихи посевной 500 мл кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Курс лечения – 3-4 недели.

90 г свежего шалфея, 800 мл водки и 400 мл кипяченой воды настоять 40 дней на свету в закрытой стеклянной посуде. Принимать по 1 ст. ложке перед едой.

Настоять в 800 мл водки и 400 мл кипяченой воды траву сушеницы болотной – 15,0; донника лекарственного – 20,0; хвоща полевого – 20,0. 1 ст. ложку настоя принимать два раза в день.

Настоять в 400 мл водки и 400 мл кипяченой воды цветки боярышника – 15,0; траву хвоща полевого – 15,0; траву омелы белой – 15,0; листья барвинка малого – 15,0; траву тысячелистника – 30,0. Стакан настоя принимать глотками в течение дня.

Настоять в 500 мл кипяченой воды листья мяты перечной – 20,0; траву полыни горькой – 20,0; плоды фенхеля обыкновенного – 20,0; цветки липы сердцевидной – 20,0; кору крушины ольховидной – 20,0. Принимать по 1 ст. ложке утром.

Для лечения ишемической болезни сердца и стенокардии в народной медицине используются злаки, богатые минеральными веществами, витаминами, микроэлементами, жирными кислотами. Эти вещества замедляют свертываемость крови, повышают содержание в крови полезного холестерина, снижают артериальное давление.

Пшеница содержит много витаминов группы В, Е и биотин. Молотые пшеничные отруби промывают, заливают крутым кипятком и настаивают 30 минут. Полученную кашицу можно добавлять в любое блюдо, начиная с 1 ч. ложки в день, через неделю увеличивают порцию до 2 ч. ложек. Через 10 дней употребляют по 1-2 ст. ложки 2-3 раза в день.

Рис – хороший адсорбент, что широко используется при назначении разгрузочных диет. Предварительно за-

моченный в холодной воде рис принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

В старых лечебниках рекомендовался при ишемической болезни, стенокардии, гипертонических кризах настой сушеных плодов боярышника (10 г на 100 мл воды, кипятят 10-15 минут). Принимают по 1/2 стакана два раза в день. Настойку боярышника назначают по 20-40 капель три раза в день до еды.

Один стакан настоя травы омелы белой при стенокардии рекомендуют пить глотками в течение дня. Длительность лечения – три-четыре недели. В качестве поддерживающей терапии настой травы омелы белой принимают по 1 ст. ложке два-три раза в день.

Лепестки ромашки аптечной заваривают из расчета 1 ст. ложка на 0,5 л кипятка и пьют три раза в день по 1/2 стакана в теплом виде, добавляя по 1 ст. ложке меда на два стакана.

Не обойтись в лечении грудной жабы без всеми любимых чеснока, лука и меда. Вот несколько рецептов.

300 г вымытого и очищенного чеснока положить в поллитровую бутылку, залить спиртом. Настаивать в течение трех недель, принимать ежедневно по 20 капель, разведенных в 1/2 стакана молока.

Выжать сок из 1 кг лука, добавить 5 ст. ложек меда, перемешать. Принимать приготовленную смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 3 недели.

Широко применяется в профилактике стенокардии и других сердечно-сосудистых заболеваний настойка пустырника, которую назначают по 30-40 капель в рюмке воды три раза в день.

Врачи-травники рекомендуют делать теплые ножные или общие лечебные ванны из настоя следующих растений: болотной сушеницы, душицы, листьев березы, цветков липы, шалфея, чабреца и шишек хмеля – по 10 г каждого ингредиента на две ванны. Все указанные растения заваривать 3 л кипятка, парить 2-3 часа, процедить в наполненную водой ванну. Ванну принимать (область сердца не должна быть покрыта водой) от 5 до 15 минут после гигиенического душа. После ванны хорошо натереть 5-6 каплями пихтового масла область коронарных сосудов (ниже соска).

Милым дамам на заметку

# Женский клуб

В этом выпуске:

- Я свое отлюбила и отстрадала
- Обеспечьте счастье гостю
- Легко ли после веселой ночи?
- Как избавиться от изжоги
- Макияж к новогоднему вечеру
- Украшающие маски

***С наступающим Новым годом, дорогие читательницы!***

**От всей души желаем вам крепкого здоровья, удачи и сопротивляемости невзгодам, чтобы ключевое слово декабря — «ЖЕЛАЮ» — для каждой из вас наполнилось реальным смыслом любви и счастья, чтобы завтра было таким, каким хотите вы.**

# Я СВОЕ ОТЛЮБИЛА И ОТСТРАДАЛА

**Сегодня мы поговорим о женских просчетах в любви. Когда распадается семья, мы пытаемся понять, почему не удалось пойти на компромисс. И возникает иллюзия, что эту запутанную историю можно было бы переписать заново. Анализируя причины разрыва, слегка редактируем события, стараясь представить их так, как хотелось бы, чтобы они сложились в жизни. Словом, переживаем все вновь и вновь. И, добираясь до сокровенного, что пряталось в тайниках души, вновь впадаем в гнев — чувствуем себя несправедливо обиженными. И строим планы мести...**

А теперь познакомимся с письмом.

*«Прошел год с той злополучной, последней для нашей семьи новогодней ночи. Вспоминаю, как в разгар веселья наш друг бросил намек на супружескую неверность одного из присутствующих. Я не отреагировала. Досадуя на мою бестолковость, он назвал имена — моего мужа и его любовницы. Ею оказалась моя лучшая подруга. Я решила, что это новогодняя шутка. Тогда он сообщил и некоторые подробности их романа. Вот тут-то я испытала настоящий шок, но держалась достойно — и бровью не повела. Дождаться окончания вечеринки не смогла. Сославшись на головную боль, засобиралась домой. Муж, как всегда, был спокоен и предупредителен. Душа моя разрывалась на части. Казалось, я стою на краю пропасти и вот-вот сорвусь. Но сработал инстинкт самосохранения. И я поступила стандартно — не поверила. Ведь это был единственный шанс спасти семью. Промучившись несколько дней в полном молчании, меня вдруг понесло. Я захотела знать правду. Требовала, чтобы он рассказал мне все. Муж оправдывался, как мог: говорил, что у них дружеские отношения, и что-то еще в этом роде. Я*

*настаивала и получила то, что хотела: выиграла ту генеральную ссору, после которой муж стал холостяком, а я — одинокой женщиной.*

*Теперь я понимаю, наш бывший друг свой иезуитский план продумал до мелочей, решив реализовать его именно в новогоднюю ночь: всем весело, а мне — боль и слезы. А может, он просто выпил лишнего? Но как бы то ни было его немужской поступок бесповоротно разбил нашу семейную жизнь. Но речь, собственно, не о нем...*

*Разлуку с мужем, его предательство я пережила мучительно. Ну, если бы просто разлюбил, что ж, в жизни все бывает. А то ведь нет, завел роман с подругой! А ведь я сама приглашала ее в гости. Поначалу мужа это даже раздражало. Но постепенно мы привыкли проводить вечера втроем. Она стала для нас почти членом семьи. Как же я могла не почувствовать, что мужа повело на сторону?! Обида и боль съедали меня. И вечерами напролет я строила планы мести...*

*Но однажды мне стало жаль себя — страдающую, плачущую о своем неверном муже. Подумать только, с чего бы это так рвать свою душу, разве он стоит того? — убеждала я себя. Но разум собственным уговорам подчинился не сразу. Видимо, мне надо было переболеть этой любовью. Как в песне поется: «Я тобой переболею, ненаглядный мой».*

*Сейчас даже вспоминать смешно. Да, переболела и выздоровела. Вот только душа моя похожа теперь на выжженную пустыню, в которой любовь поселиться больше не сможет. Не подумайте, что сравнение это означает для меня тоску и боль от одиночества. Напротив, я привела его, чтобы сказать страдающим от несчастной любви женщинам: в сердце моем есть теперь место только для меня самой — для моих радостей и успехов, а чувства к мужским особям сгорели, ничего не осталось. И я не позволю себе влюбиться вновь.*

*Я привлекательная, успешная женщина. Люблю себя, забочусь о здоровье и внешности. Поклонников хватает. Теперь я сама выбираю, с кем провести время. Но дала себе зарок: не заводить серьезных отношений и уж тем более не выходить замуж. Когда проходил период «реабилитации», я сидела дома, горевала. Но слезы мои высохли, я научилась улыбаться. И вско-*

*ре заметила, что улыбка и хорошая косметика – безотказная приманка для мужчин. Могу провести время – не более. Мне хорошо одной. У меня ответственная работа, хорошая зарплата. Я независима – ни от мужчин, ни от денег. В доме все лежит на своих местах, я наслаждаюсь покоем и уютом. И никогда не захочу для кого-то готовить, стирать, убирать. Я одна – и я счастлива!*

*Александра Н.»*

Охотно верю, Александра, что вам комфортно быть одной. Наслаждаться собственной успешностью, свободой и отсутствием обязательств – для кого-то это и есть счастье. По статистике, женщины, выбравшие этот образ жизни, имеют больше положительных эмоций от любовных отношений, реже болеют и дольше сохраняют молодость. Однако только те, кто выбрал безбрачие осознанно. Это женщины с независимым, сильным характером.

В одном из рассказов Сэлинджера есть такая фраза: «Мышь, обжегшись искрой, летящей от фейерверка, хромает восвояси с готовым безукоризненно продуманным планом – как убить кота». Так вот, если в отличие от этой мыши, залечивая раны, нанесенные предательством любимого, мы перестанем размышлять, как лучше отомстить обидчику, значит, мы стали мудрее. И здесь уместно вспомнить законы общения в семье. Всегда ли удавалось следовать им?

«Ничто не может быть грубее, неприятнее и менее всего простительно, чем действительное или кажущееся невнимание к собеседнику». Это строки из «Писем к сыну» лорда Честерфилда, ставших в XVIII веке энциклопедией хороших манер. Прописная истина: искусство общения всегда начинается с интереса к собеседнику. И не просто слушать, но и, как советуют психологи, слушая, перевоплощаться. Что это значит? Слушая близкого человека, попытайтесь взглянуть на мир его глазами, тогда легче будет понять его желания, поступки, мотивы поведения.

Вспомните высказывание: «Люди бывают интересны нам, когда мы видим, что они интересуются нами». А ведь мысль эта была сообщена миру две тысячи лет назад римским поэтом Публием Сиром. Проблемы взаимопонимания

волновали людей во все времена. Если мы научимся этому правилу, то супругу будет хорошо, интересно и тепло в семье. Казалось бы, азбучная истина. И тем не менее психологи не дают однозначного ответа, как правильно строить отношения с людьми вообще и в браке в частности.

Зачастую приходится слышать, что эта сфера иррациональная, и трезвая наука здесь не помощник. Действительно, в человеческих отношениях, особенно у влюбленных, много эмоций, чувств, но все же немало и «от науки». Не зря психологи считают, что любой конфликт – это, по сути, дефицит общения. Конфликты в браке возникают, когда мы требуем от него, как и от себя. Казалось бы, честная постановка вопроса, но в корне неверная, не учитывающая психобиологических различий мужчин и женщин. Итак, мы пришли к выводу, что супруг – не «плохой», а «другой». Спорить с этим бессмысленно. Надо лишь помнить о различиях. Ну а можно ли обойтись без конфликтов? Вряд ли. Надо лишь постараться свести их к минимуму.

В конечном счете, брак – не что иное, как ряд обыденных эпизодов, на которые мужчина и женщина часто смотрят поразному. И горе тем супругам, которые не учитывают этого. Почему женщины хотят, чтобы им дарили цветы? Для них это символ, что чувство ваше не утратило свежести. А заодно и щелчок подруге, у которой ваза пустая.

Вы сокрушаетесь, Александра, что не заметили, как муж отдалился от вас. Но ведь именно женщина должна скрупулезно взвешивать на весах разума любые нюансы в семье. Такое впечатление, что вам помешали это сделать амбициозность и властолюбие. Но вы – женщина. И как любая женщина, страдаете. А несбывшиеся мечты с возрастом наполняют душу печалью, и когда-нибудь, Александра, вы поймаете себя на мысли о том, что очень хочется надеяться на чудное «вдруг». Вдруг там, в новом году, а может быть, через год или два найдется и твое заблудившееся счастье. Но чтобы это случилось, не стоит упиваться независимостью и самолюбованием. Да, действия не всегда приносят счастье, но, увы, не бывает счастья без действия.

Такая она, правда жизни.

# ОБЕСПЕЧЬТЕ СЧАСТЬЕ ГОСТЮ

Наверняка за новогодним столом у вас будут гости либо вы нанесете визит друзьям. Хотелось бы, чтобы в этот день ничто не омрачало вашего настроения. Говорят, что пригласить человека в гости означает «обеспечивать его счастье во все то время, которое он находится под вашей крышей». А такого застольного счастья помогут достичь несложные и легко выполнимые правила.

Пригласить гостей нужно не позже чем за неделю. Если же за день-два, то приглашенные вправе отказаться, расценивая это желанием в спешном порядке заменить ими кого-то отказавшегося.

Постарайтесь успеть к 11 часам вечера – у нас традиционно сложился обычай проводить Старый год за час до встречи Нового. Но не приходите раньше срока даже на пять минут! Опоздание считается куда меньшей оплошностью, чем ранний визит. Не нужно толпиться в дверях всей семьей, обнимая гостей и мешая им привести себя в порядок. Каждого гостя встречает хозяйка и представляет его другим приглашенным. Хозяин общается с уже пришедшими. Не «разувайте» гостей. Сменную обувь гость должен принести свою: женщины – туфли на каблучках, но не на «шпильках», которыми можно испортить паркет. Мужчины – выходную обувь.

Очень важно правильно и с любовью накрыть стол. Белоснежная скатерть необходима. Она создает ощущение праздника. Приглашая гостей, соизмеряйте гостеприимство с габаритами квартиры. За столом должно быть достаточно места, чтобы не задевать соседей локтями.

Тарелки ставят симметрично по периметру стола. У каждого гостя должна быть салфетка. Чтобы хозяйке то и дело не выбегать на кухню, все блюда должны заранее стоять на столе (исключение – горячее, которое дожидается своего часа в духовке), а запасные приборы, тарелки и хлеб – его следует подавать в специальной корзиночке или плетенке – рядом, на сервировочном столике.

Как размещаться за столом? Здесь тоже есть нюансы. Хозяин и хозяйка садятся в середине стола, друг против друга. Гостям предлагают места с расчетом, чтобы мужчины чередовались с женщинами. Вы уговариваете гостей садиться, а они стоят? Значит, приглашенные чуть лучше вас знакомы с этикетом. Никто не садится раньше хозяйки дома.

Горячее блюдо предлагают сначала дамам, причем подносят с левой стороны, затем уносят на кухню. Хлеб и бутылки не стоит передавать через стол: хозяева должны обнести гостей хлебом и напитками. Их подносят с правой стороны.

Если возникла необходимость сменить приборы (строго говоря, это полагается делать после каждого блюда), подойдите к гостю справа и возьмите его тарелку, на которую положены вилка и нож, а с левой стороны поставьте тарелку с чистыми приборами.

Не забудьте зажечь ароматизированные свечи. Они – хорошее украшение стола в новогоднюю ночь. Если вы не успели их купить, возьмите старую свечу, растопите немого воска и капните в него ароматизированного масла. Комната наполнится приятным ароматом.

Правила поведения, как и этикет, складывались веками. И за этими условностями есть нечто рациональное и необходимое, что в конечном итоге помогает создать хорошее настроение. Это тем более важно, что речь идет о Новом годе.

*Наши консультации*

## ЛЕГКО ЛИ ПОСЛЕ ВЕСЕЛОЙ НОЧИ?

Так уж сложилось, что праздники стали синонимом застолья, а иногда и большого количества выпитого. Как облегчить состояние на следующее утро?

В старину проявления вчерашнего кутежа лечили настойкой мяты – 20 капель на стакан воды. Облегчение, как утверждали, наступает немедленно. Неприятные последствия можно устранить, если натощак выпить стакан теплого молока. Чтобы ускорить отрезвление, в стакане холодной воды растворите 5 капель нашатырного спирта и дайте выпить «пострадавшему». Если нет нашатырного спирта, бывает до-

статочно с силой растереть уши. При учащенном сердцебиении, вызванном алкоголем, помогает валокордин – 30 капель на 30 мл воды.

Немаловажную роль во время застолья играет и закуска. Входя в реакцию с алкоголем, она тоже может навредить организму. Некоторые стараются закусывать чем-то жирным, но это непростительная ошибка. Потому что такая смесь предельно перегружает печень. Подумайте сами, она должна и спирт нейтрализовать, и жир переработать. Квашеная капуста – хороша, а вот традиционные соленые грибочки – тяжелая пища. Важно соблюдать главное правило пития: тяжелые напитки – легкая закуска. Мясо под водку – тяжелая еда, а с сухим вином – нормально. Несовместим алкоголь и с жирами – классический бутерброд с икрой и сливочным маслом усугубляет алкогольное отравление. Грамотная закуска – овощные салаты, хороший абсорбент – картофель.

Утро после хорошего застолья – для многих не меньшее удовольствие, чем праздник накануне – с хорошей закуской и спиртным. Но далеко не каждый организм может справиться с подобной нагрузкой. «Похмеляться нужно уметь, – предостерегает нарколог Николай Бродский. – Лучший способ лечения после выпитого – безалкогольный. Запаситесь минералкой, еда – гречка и картофельное пюре без масла. Слабоалкогольный способ – с пивом или сухим вином. Под вино можно поесть баранины с бульоном. Полезна прогулка на 2-3 часа, надо постараться пропотеть. Затем теплый душ, после чего можно поесть щей. И никакой тяжелой пищи».

Восстановить силы и смягчить похмельный синдром помогают витамины группы В, овощные или фруктовые соки и мед.

*Просто и полезно*

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ИЗЖОГИ

Зимние месяцы богаты праздниками, а значит, и обильными застольями. Как при этом не навредить своему желудку?

# КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ

## *КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ*

***Клевер луговой (красный) растет повсеместно и известен, пожалуй, всем. Но не каждый знает о его лечебных достоинствах. Эта скромная на вид травка содержит гликозиды, алкалоиды, эфирное масло, витамины группы В, гормоноиды и другие полезные вещества. Собирают головки клевера в фазе цветения (май – август) и молодые листочки. В народной медицине настои, отвары и водочные настойки соцветий издавна применяют при бронхитах, кашле, туберкулезе легких, коклюше (как отхаркивающее), малокровии, грудной жабе, плохом аппетите, шуме в ушах, болезненных менструациях, в качестве мочегонного средства при отеках почечного происхождения. Клевер поможет при головной боли и головокружениях. Настоем соцветий промывают при воспалениях глаза и используют его в виде примочек при ранах, опухолях, золотухе, ожогах. Обладает растение также антитоксическими свойствами. Используется как успокаивающее средство с противосудорожным действием, как дополнительное средство при лечении злокачественных новообразований, эффективен при атонии матки. Настой: 5 г сухих соцветий на 1 стакан кипятка, запаривают 30 минут. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Для приготовления отвара 1 ч. ложку соцветий заливают стаканом горячей воды, кипятят 5 минут, процеживают и пьют по 1 ст. ложке 4-5 раз в день. Для настойки берут 50 г соцветий на 0,5 л водки. Настаивают 10 дней и пьют по 1 ч. ложке перед едой в течение 3 месяцев с перерывами на 10 дней через каждый месяц. Головками клевера заваривают чай, молодые листочки годятся для салатов.***

Вот как избавлялись от этого неприятного явления в старину.

Страдающему изжогой давали пшенную кашу с постным маслом. Если появлялась изжога, знахари знали – это гастрит с повышенной кислотностью. И рекомендовали пить чай из мяты (можно добавить лист калины или смородины) по стакану 2-3 раза в день. Обычно хватало 2-3 недель такого лечения.

Чтобы снять изжогу при пониженной кислотности, принимали 2-3 раза в день по стакану холодного отвара коры калины, вяза или ясеня (отвар готовили из расчета 2 ст. ложки на 1 л воды).

Приступ изжоги многие пытаются снять питьевой содой. В старину употреблять ее не рекомендовали, зная, что после кратковременного облегчения изжога будет еще мучительнее. Использовали сок сырого картофеля по десертной ложке 3 раза в день за полчаса до еды или сок свежей капусты, земляной груши – топинамбура, жевали зерна ячменя, размоченный горох, семена тыквы, пили отвар семян льна, укропа или тмина.

*Возраст красоте не помеха*

## МАКИЯЖ К НОВОГОДНЕМУ ВЕЧЕРУ

Как создать себе и окружающим хорошее настроение в праздничный вечер? Большую роль играет макияж. Однако даже самый элегантный и умело выполненный может иногда выглядеть вульгарно. Постараемся предупредить ошибки.

Возможно, вам понравится тонкий макияж «шиванши». Вот несколько правил его нанесения в зависимости от типа лица.

Чтобы не выглядеть уставшей за праздничным столом, под глаза нанесите светлый тональный крем, он маскирует темные круги. Щеки слегка припудрите пудрой натурального оттенка, а более светлой – центральную часть лица. Румяна нанесите на скулы и тщательно растушуйте. Контур губ – того же оттенка, что и губная помада.

Теперь макияж глаз. Тени – перламутровые, цвета чайной розы – наносим на подвижную часть века, а темные – на глазные складки. Контур – на наружную треть верхнего века,

чтобы подчеркнуть как бы падающую тень от ресниц. Спиральной кисточкой подкрашиваем тушью ресницы верхних век. Наш элегантный макияж готов.

Напоминаем, даже безукоризненно выполненный макияж после того, как закончена прическа, может выглядеть либо вызывающе, либо, напротив, бесцветно. Причина в том, что многие из нас, выбирая цветовую гамму, ориентируются на цвет одежды. Визажисты советуют выбирать палитру под цвет кожи, глаз и обязательно волос.

*Советы Афродиты*

## УКРАШАЮЩИЕ МАСКИ

От непогоды и холодных ветров кожа начинает шелушиться, появляются красные пятна. А ведь всего за 30 минут можно придать ей роскошный моложавый вид.

Для этого на 10 минут сделайте успокаивающий компресс из любого жирного крема с добавлением в него морковного сока. Затем ополосните лицо и нанесите питательную маску из двух ложек меда, смешанных с двумя ложками муки и одним яичным белком. Массу нанесите на лицо и шею на 20 минут, после чего смойте сначала горячей, потом холодной водой. Маска и контрастное умывание оказывают питательное и возбуждающее действие на кожу лица. Морщинки и даже «гусиные лапки» исчезают от этой процедуры, по крайней мере, на время.

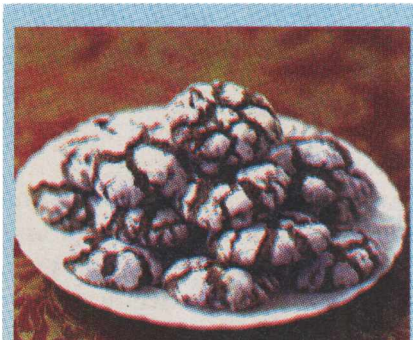
*С улыбкой по жизни*

## АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

– Отчего ты такой грустный?
– Да полистал одну книжку с мрачным финалом.
– Какую?
– Мою сберегательную.

**Материалы «Женского клуба» подготовила Наталья ПОНОМАРЕВА.**

# НОВОГОДНЕЕ УГОЩЕНИЕ: ПРЯНИК



***В день Нового года в Древнем Риме на площадях раздавали горожанам большие пряники. Они олицетворяли пожелания здоровья, счастья, благополучия.***

***На Руси пряники известны с давних пор. Они пользовались особым почетом, им приписывались целебные свойства. Готовили их на меду, в тесто добавляли различные пряности, от них-то и родилось слово «пряник». В Толковом словаре В.И. Даля говорится: «пряник... лакомство хлебенное на меду, на патоке, также сложеное тесто с разными пряностями». Память о пряниках дошла до нас и в народном эпосе. В одной из старинных былин есть такие слова: «Учали добры молодцы есть пряники печатные, запивать винами крепкими».***

С пряниками на Руси было связано много народных обычаев и поверий. Существовала традиция в сочельник одаривать детей пряниками (кстати, эта традиция была не только в России, но и во многих других странах).

Пряники были обязательным лакомством на рождественском столе. На свадьбе невесте обычно дарили пряник, а заканчивалось свадебное торжество тем, что гостям давали по кусочку пряника. Получив этот кусочек, гости знали, что праздник окончен и пора расходиться по домам. Такой пряник назывался «разгонный».

На другой день после свадьбы молодожены шли к родственникам молодой с пряником, и на него там клали подарки и деньги. Отсюда и пошло выражение «класть на пряник».

По народному поверью считалось, что пряники помогают в лечении тяжелых болезней. В таких случаях на их обратной стороне вырезали буквы, соответствующие начальным буквам имен архангелов.

Пряники являлись своего рода признаниями в любви и симпатии. Популярны были пряники с надписями такого типа: « Кого люблю, тому дарю», «Любимой Верочке» и т. д.

Сладкие ароматные пряники с изображением забавных зверюшек, рыбок, птичек очень нравились детям. В XVIII в. в России выпекалась даже специальная пряничная азбука для приобщения малышей к грамоте.

Первые пряники были лепными, их делали руками из теста.

Потом стали использовать для их изготовления резные доски-формы (печатные пряники), а позже – выемки, абрисы, трафареты и специальные станки (пряники силуэтные).

Сначала пряники выпекались на меду, но с течением времени стали применять и сахар.

Пряниками славились такие русские города, как Вологда, Тверь, Городец, Москва, Тула... Тульские печатные пряники с фруктовой начинкой выпускаются и поныне. Знаменитыми на всю страну были архангельские фигурные пряники. В канун Нового года почти в каждой архангельской семье пекли фигурные вырезные пряники, украшенные цветной сахарной поливой. Изготовление пряников (козуль) было семейным занятием. Мужчины делали из узких полосок кровельного железа специальные формы – резцы. Женщины готовили тесто. Украшали – «расписывали» пряники всей семьей, взрослые и дети. Архангелогородцы верили, что пряничные фигурки – конь, олень, птица – обладают магическими свойствами, приносят счастье.

Сегодня пряники продаются почти во всех булочных, но вы можете удивить и порадовать своих близких, если воспользуетесь предлагаемыми рецептами выпечки пряников. Домашние пряники, изготовленные на меду, обладают осо-

бым вкусом и неповторимым ароматом. И стоит ли забывать традиции наших предков? Конечно, выпекать пряники – дело непростое. Пряник таит немало секретов. Поэтому нелишне учесть некоторые рекомендации.

- *Мука для пряников годится как ржаная, так и пшеничная, или их смесь в любых соотношениях.*
- *Предпочтительнее использовать натуральный пчелиный мед, можно использовать и сахар, но лучше, если его доля не будет преобладать.*
- *Тесто для пряников не следует делать тугим, оно должно быть мягким, податливым.*
- *Толщина раскатываемого слоя теста должна быть в гармонии с размером выемок. Чем меньше выемка, тем тоньше слой теста.*

## ГЛАЗИРОВКА ПРЯНИКОВ

По желанию пряники можно покрывать глазурью. Вот один из видов сахарной глазури. Продукты: 500 г сахарного песка, 3 стакана воды. Сахар залить водой, поставить на огонь и уварить до средней густоты. Во время варки сиропа на стенках кастрюли и поверхности сахара образуется пена, которую нужно удалять. Делают это шумовкой или кисточкой. Сахарный сироп окрасить пищевой краской или порошком какао. Поверхность выпеченных пряников покрыть равномерным слоем глазури, уложить на листы и поместить в духовку для сушки на 2-3 минуты.

## МЯГКИЕ МЕДОВЫЕ ПРЯНИКИ

Продукты: 400 г меда, 100 г сахарного песка, 400 г пшеничной муки, 100 г масла, 4 желтка, 3 ст. ложки сметаны, 2 ч. ложки молотых пряностей (корица, гвоздика и т.д.), 1 ч. ложка гашеной соды. Мед поместить на огонь и дать прокипеть, затем охладить. Муку смешать с сахарным песком и хорошо растереть, добавить пряности, мед, размягченное масло, сметану, муку и перемешать. После этого тесто хорошо выбить,

по густоте оно должно быть, как сметана. Отбитое тесто выложить ровным слоем на противень, смазанный маслом, и выпекать минут 40. Готовый пряник выложить на салфетку и дать остыть, после чего разрезать на небольшие ромбовидные прянички.

## ПРЯНИКИ «СНЕЖИНКИ»

Продукты: 200 г меда, 400 г пшеничной муки, 100 г мятного сиропа, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 белка, 1 желток, несколько капель мятного масла, пищевая сода, 1 ч. ложка сока лимона. Для смазывания – 1 желток. Для глазирования – белая сахарная глазурь. Мед растереть с маслом и мятным сиропом до однородности, добавить последовательно белок, желток, мятное масло, соду и сок лимона, непрерывно перемешивая массу. Затем высыпать муку, замесить тесто, оставить на 20 минут для вылежки. Раскатать тесто, отформировать выемкой «снежинка», смазать желтком заготовки, испечь. Охладить, заглазировать белой сахарной глазурью.

## ПРЯНИКИ «НОВОГОДНИЕ»

Продукты: 200 г пшеничной муки, 2 ст. ложки порошка какао, 100 г сливочного масла, 3 ст. ложки меда, 100 г сметаны, 1 яйцо, 2 ст. ложки измельченных апельсиновых цукатов, по 1/2 ч. ложки пищевой соды и сока лимона. Для смазывания – 2-3 ст. ложки густого джема. Для глазирования – шоколадная глазурь. Для получения шоколадной глазури смешать порошок какао и сахарную пудру, просеять их через ситечко в миску, добавить горячую воду, растопленное масло, все перемешать до получения блестящей однородной массы.

Растереть добела сливочное масло с медом, добавить сметану, яйцо, измельченные апельсиновые цукаты, соду и сок лимона. Все перемешать до однородности. Всыпать муку с порошком какао, замесить мягкое нежное пластичное тесто. Оставить на 20 минут для вылежки, прикрыв салфеткой. Раскатать ровным слоем толщиной 0,6-0,7 см, вырезать заготовки с помощью мелких фигурных выемок с конфигура-

## *МАНЖЕТКА ОБЫКНОВЕННАЯ*

***Манжетка обыкновенная (народные названия: грудница, лапа медвежья, борка, бухарка лесная, лесной хрен, рута, горлянка, баранник, аксютина трава и др. – всего более 30 наименований) растет почти во всех районах страны по лесам, лугам, лесным опушкам, по краям дорог, на пашнях. Растение содержит дубильные вещества, катехины, флавоноиды, фенолкарбоновые кислоты и их производные, лигнин, липиды, кумарины. Отвары и настои манжетки в народе издавна употребляли при диспепсии, поносах, ожирении, диабете, кожных заболеваниях, в качестве отхаркивающего средства при болезнях дыхательных путей, туберкулезе легких. Водным настоем листьев умывали лицо при появлении угрей. В пищу используют листья, реже – молодые побеги. Ранней весной из манжетки варят супы, щи, готовят салаты. Кроме того, листья манжетки можно засолить вместе с другими овощами или травами. Настой: 2 ч. ложки сырья на 1 стакан кипятка, настоять и выпить в течение дня. Для улучшения обмена веществ и при болях в сердце рекомендуют десертную ложку травы отварить (5-10 минут) в 0,5 л сухого виноградного вина, настоять сутки, процедить и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день. Наружно настой травы (из расчета 6 ч. ложек сырья на 1 стакан воды) используют для обмываний при воспалении глаз, примочек при сильном насморке и носовых кровотечениях, для уничтожения угрей, ускорения заживления ран и фурункулов. Припарки из травы применяют при вывихах и опухолях.***

цией игральных карт. Испечь при температуре 180 градусов до готовности, охладить. Смазать джемом поверхность пряников, заглазировать шоколадной глазурью. Когда глазурь совершенно застынет, уложить пряники в коробку, вазу или корзиночку. Пряники «Новогодние» – прекрасный подарок.

## ПРЯНИК «КНЯГИНЯ ОЛЬГА»

Продукты: 300 г меда, 100 г сахарного песка, 200 г ржаной муки, 200 г пшеничной муки, 100 г сливочного маргарина, 3 желтка, щепотка молотого кардамона, 1/4 ч. ложки смеси молотой корицы и измельченной гвоздики, 1 пакетик ванильного сахара, 1 ч. ложка гашеной пищевой соды. Мед поставить на огонь и вскипятить, добавив в него пряности, затем охладить до комнатной температуры. Ржаную муку смешать с пшеничной и содой. Вбить желтки, растереть их с сахарным песком и размягченным сливочным маргарином, добавить охлажденный мед, муку и хорошо вымесить тесто. Готовое тесто выложить на противень, смазанный маслом, и выпекать при средней температуре. Чтобы пряник блестел, его сразу после выпечки протереть салфеткой.

## ПРЯНИК «ПЕТУШОК – КРАСНЫЙ ГРЕБЕШОК»

Продукты: 400 г меда, 400 г ржаной муки, 100 г сливочного масла, 2 взбитых белка, 1 ст. ложка молотых пряностей, 1 ч. ложка сока лимона, пищевая сода на кончике ножа. Для смазывания – 1 желток. Для глазирования – клюквенная глазурь. Масло растопить, снять с огня, соединить с медом, пряностями, содой, соком лимона, всыпать муку, затем ввести взбитые белки, замесить тесто. Раскатать тесто, вырезать с помощью трафарета острым лезвием ножа фигуры петушка, смазать поверхность яйцом, испечь. Испеченные охлажденные заготовки пряников разрисовать подкрашенной соком клюквы глазурью, можно также украсить изюмом. Пряник «Петушок» принято дарить мальчикам.

**Елена НАДЕЖДИНА.**

# НОЧЬ ИСЦЕЛЕНИЯ

***Мы уже знакомили наших читателей с творчеством Бориса Петровича ЕКИМОВА («Предупреждение» № 8, 2009 г.). Сегодня мы предлагаем вашему вниманию еще один рассказ этого волгоградского писателя, лауреата Государственной премии Российской Федерации.***

Внук приехал и убежал с ребятами на лыжах кататься. А баба Дуня, разом оживев, резво суетилась в доме: варила щи, пирожки затевала, доставала варенья да компоты и поглядывала в окошко, не бежит ли Гриша.

К обеду внук заявился, поел, как подмел, и снова умчался, теперь уже в лог, с коньками.

И снова баба Дуня осталась одна. Но то было не одиночество. Лежала на диване рубашка внука, книжки его – на столе, сумка брошена у порога – все не на месте, вразлад. И живым духом веяло в доме.

Сын и дочь свили гнездо в городе и наезжали редко – хорошо коли раз в год. Баба Дуня у них гостила не чаще и обыденкою вечером возвращалась к дому. С одной стороны, за хату боялась: какое ни есть, а хозяйство, с другой...

Вторая причина была поважнее: с некоторых пор спала баба Дуня тревожно, разговаривала, а то и кричала во сне. В своей хате, дома, шуми хоть на весь белый свет. Кто услышит! А вот в гостях... Только улягутся и заснут, как забормочет баба Дуня, в голос заговорит, кого-то убеждает, просит так явственно в ночной тишине, а потом закричит: «Люди добрые! Спасите!!» Конечно, все просыпаются – и к бабе Дуне. А это сон у нее такой тревожный. Поговорят, поуспокаивают, валерьянки дадут и разойдутся. А через час то же самое: «Простите Христа ради! Простите!!»

И снова квартира дыбом.

Конечно, все понимали, что виновата старость и несладкая жизнь, какую баба Дуня провела. С войной и голодом. Понимать понимали, но от этого было не легче. Приезжала баба Дуня – и взрослые, считай, ночь напролет не спали. Хорошего мало.

Водили ее к врачам. Те прописывали лекарства. Ничего не помогало.

И стала баба Дуня ездить к детям все реже и реже, а потом лишь обыденкою: протрясется два часа в автобусе, спросит про здоровье и назад.

И к ней, в родительский дом, приезжали лишь в отпуск, по лету.

Но вот внучек Гриша, в годы войдя, стал ездить чаще: на зимних каникулах, на октябрьские праздники да майские.

Он зимой и летом рыбачил в Дону, грибы собирал, катался на коньках да лыжах, дружил с уличными ребятами,– словом, не скучал. Баба Дуня радовалась.

И нынче с Гришиным приездом она про хвори забыла. День летел не видя, в суете и заботах. Не успела оглянуться, а уж синело за окном, подступал вечер.

Гриша заявился по-светлому. Загромыхал на крылечке, в хату влетел краснощекий, с морозным духом и с порога заявил:

– Завтра на рыбалку! Берш за мостом берется дуром!

– Это хорошо,– одобрила баба Дуня.– Ушицей полакомимся.

Гриша поужинал и сел разбирать снасти: мормышки да блесны проверял, на полдома разложив свое богатство. А баба Дуня устроилась на диване и глядела на внука, расспрашивая его о том, о сем.

Внук все малым был да малым, а в последние год-два вдруг вытянулся, и баба Дуня с трудом признавала в этом длинноногом, большеруком подростке с черным пушком на губе косолапого Гришатку.

– Бабаня, я говорю, и можешь быть уверена. Будет уха и жареха. Фирма веников не вяжет. Учти.

– С вениками правда плохо,– согласилась баба Дуня.– До трех рублей на базаре.

Гриша рассмеялся:

– Я про рыбу.

– Про рыбу... У меня дядя рыбалил. Дядя Авдей. Мы на Картулях жили. Меня оттуда замуж брали. Так там рыбы...

Гриша сидел на полу, среди блесен и лесок, длинные ноги – через всю комнатушку, от кровати до дивана. Он слушал, а потом заключил:

– Ничего, и мы завтра наловим: на уху и жареху.

За окном солнце давно закатилось. Долго розовело небо. И уже светила луна половинкою, но так хорошо, ясно.

Укладывались спать. Баба Дуня, совестясь, сказала:

– Ночью, може, я шуметь буду. Так ты разбуди.

Гриша отмахивался:

– Я, бабаня, ничего не слышу. Сплю мертвым сном.

– Ну и слава Богу. А то вот я шумлю, дура старая. Ничего поделать не могу.

Заснули быстро – и баба Дуня, и внук.

Но среди ночи Гриша проснулся от крика:

– Помогите! Помогите, люди добрые!

Спросонья, во тьме он ничего не понял, и страх обуял его.

– Люди добрые! Карточки потеряла! Карточки в синем платочке завязаны! Може, кто поднял? – и смолкла.

Гриша уразумел, где он и что. Это кричала баба Дуня.

Во тьме, в тишине так ясно слышалось тяжелое бабушкино дыхание. Она словно продыхивалась, сил набиралась. И снова запричитала, пока не в голос:

– Карточки... Где карточки... В синем платочке... Люди добрые. Ребятишки... Петяня, Шурик, Таечка... Домой приду, они исть попросят... Хлебец дай, мамушка. А мамушка ихняя...– Баба Дуня запнулась, словно ошеломленная, и закричала: – Люди добрые! Не дайте помереть! Петяня! Шура! Таечка! – Имена детей она словно выпевала, тонко и болезненно.

Гриша не выдержал, поднялся с постели, прошел в бабушкину комнату:

– Бабаня! Бабаня! – позвал он.– Проснись...

Она проснулась, заворочалась:

– Гриша, ты? Разбудила тебя. Прости, Христа ради.

– Ты, бабаня, не на тот бок легла, на сердце.

– На сердце, на сердце...– послушно согласилась баба Дуня.

– Нельзя на сердце. Ты на правый ложись.

– Лягу, лягу...

Она чувствовала себя такой виноватой.

Гриша вернулся к себе, лег в постель.

Баба Дуня ворочалась, вздыхала. Не сразу отступало то, что пришло во сне.

Внук тоже не спал, лежал, угреваясь. Про карточки он знал. На них давали хлеб. Давно, в войну и после. А Петяня, о котором горевала бабушка,– это отец.

В жидкой тьме лунного полусвета темнели шкаф и этажерка. Стало думаться об утре, о рыбалке, и уже в полудреме Гриша услыхал бабушкино бормотание:

– Зима находит... Желудков запастись... Ребятишкам, детишкам...– бормотала баба Дуня.– Хлебца не хватает, и желудками обойдемся. Не отымайте, Христа ради... Не отымайте! – закричала она.– Хучь мешки отдайте! Мешки! – и рыдания оборвали крик. Гриша вскочил с постели.

– Бабаня! Бабаня! – крикнул он и свет зажег в кухне.– Бабаня, проснись!

Баба Дуня проснулась. Гриша наклонился над ней. В свете электрической лампочки засияли на бабушкином лице слезы.

– Бабаня...– охнул Гриша.– Ты вправду плачешь? Так ведь это все сон.

– Плачу, дура старая. Во сне, во сне...

– Но слезы-то зачем настоящие? Ведь сон – неправда. Ты вот проснулась, и все.

– Да это сейчас проснулась. А там...

– А чего тебе снилось?

– Снилось? Да нехорошее. Будто за желудями я ходила за Дон, на горы. Набрала в два мешка. А лесники на пароме отнимают. Вроде не положено. И мешки не отдают.

– А зачем тебе желуди?

– Кормиться. Мы их толкли, мучки чуток добавляли и чуреки пекли, ели.

– Бабаня, тебе это только снится или это было? – спросил Гриша.

– Снится,– ответила баба Дуня.– Снится – и было. Не приведи, Господи. Не приведи... Ну, ложись, иди ложись...

Гриша ушел, и крепкий сон сморил его или баба Дуня больше не кричала, но до позднего утра он ничего не слышал.

Утром ушел на рыбалку и, как обещал, поймал пять хороших бершей, на уху и жареху.

За обедом баба Дуня горевала:

– Не даю тебе спать... До двух раз булгачила. Старость.

– Бабаня, в голову не бери,– успокаивал ее Гриша.– Высплюсь, какие мои годы...

Он пообедал и сразу стал собираться. А когда надел лыжный костюм, то стал еще выше. И красив он был, в лыжной шапочке, такое милое лицо, мальчишечье, смуглое, с румянцем.

Баба Дуня рядом с ним казалась совсем старой: согбенное, оплывающее тело, седая голова тряслась, и в глазах уже виделось что-то нездешнее.

Гриша мельком, но явственно вспомнил лицо ее в полутьме, в слезах. Воспоминание резануло по сердцу. Он поспешил уйти.

Во дворе ждали друзья. Рядом лежала степь. Чуть поодаль зеленели посадки сосны. Так хорошо было бежать там на лыжах. Смолистый дух проникал в кровь живительным холодком и, казалось, возносил над лыжней послушное тело. И легко было мчаться, словно парить.

За соснами высились песчаные бугры – кучугуры, поросшие красноталом. Они шли холмистой грядой до самого Дона. Туда, к высоким задонским холмам, тоже заснеженным, тянуло.

Манило к крутизне, когда наждаковый ветер высекает из глаз слезу, а ты летишь, чуть присев, узкими щелочками глаз цепко ловишь впереди каждый бугорок и падинку, чтобы встретить их, и тело твое цепенеет в тряском лете. И наконец пулей вылетаешь на гладкую скатерть заснеженной реки и, расслабившись, выдохнув весь испуг, катишь и катишь спокойно, до середины Дона.

Этой ночью Гриша не слыхал бабы Дуниных криков, хотя утром по лицу ее понял, что она неспокойно спала.

– Не будила тебя? Ну и слава Богу...

## СИНЮХА голубая

Фото Артема Сапегина

## *СИНЮХА ГОЛУБАЯ*

***Многолетнее травянистое растение с толстым бурым корневищем. Распространена в лесной и лесостепной зоне европейской части страны, в Сибири до Чукотки включительно. Растет по негустым лесам, опушкам, березовым колкам, берегам рек и лесным лугам. Корни содержат большое количество тритерпеновых сапонинов с высоким гемолитическим индексом, органические кислоты, смолы, жирное и эфирное масла. Корни собирают во время увядания надземных частей растения – в августе и сентябре, отряхивают от земли и быстро промывают в холодной воде, сушат на ветру (даже на солнце) или в хорошо проветриваемом помещении. Сухое сырье пригодно в течение 3 лет. В народной медицине синюху применяют как успокаивающее средство при бессоннице, испуге, эпилепсии, различных расстройствах желудочно-кишечного тракта, простудных заболеваниях. Синюха повышает свертываемость крови и успокаивающе действует на центральную нервную систему. Настой: 2 ст. ложки измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивают 2 часа. Отвар: 1 ст. ложку сырья на 1 стакан горячей воды, кипятят 20-30 минут, остужают, процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3-5 раз в день после еды. Применение синюхи противопоказано при тромбофлебите.***

Прошел еще день и еще.

А потом как-то к вечеру он ходил на почту, в город звонить. В разговоре мать спросила:

– Спать тебе баба Дуня дает? – И посоветовала: – Она лишь начнет с вечера говорить, а ты крикни: «Молчать!» Она перестает. Мы пробовали.

По пути домой стало думаться о бабушке. Сейчас, со стороны, она казалась такой слабой и одинокой. А тут еще эти ночи в слезах, словно наказание. Про старые годы вспоминал отец. Но для него они прошли. А для бабушки – нет. И с какой, верно, тягостью ждет она ночи. Все люди прожили горькое и забыли. А у нее оно снова и снова. Но как помочь?

Свечерело. Солнце скрылось за прибрежными донскими холмами. Розовая кайма лежала за Доном, а по ней – редкий далекий лес узорчатой чернью. В поселке было тихо, лишь малые детишки смеялись, катаясь на салазках. Про бабушку думать было больно. Как помочь ей? Как мать советовала? Говорит, помогает. Вполне может и быть. Это ведь психика. Приказать, крикнуть – и перестанет.

Гриша нетерпеливо шел и шел, раздумывая, и в душе его что-то теплело и таяло, что-то жгло и жгло.

Весь вечер за ужином, а потом за книгой, у телевизора Гриша нет-нет да и вспоминал о прошедшем. Вспоминал и глядел на бабушку, думал: «Лишь бы не заснуть».

За ужином он пил крепкий чай, чтобы не сморило. Выпил чашку, другую, готовя себя к бессонной ночи.

И пришла ночь. Потушили свет. Гриша не лег, а сел в постели, дожидаясь своего часа. За окном светила луна. Снег белел. Чернели сараи.

Баба Дуня скоро заснула, похрапывая. Гриша ждал. И когда наконец из комнаты бабушки донеслось еще невнятное бормотание, он поднялся и пошел. Свет в кухне зажег, встал возле кровати, чувствуя, как охватывает его невольная дрожь.

– Потеряла... Нет... Нету карточек...– бормотала баба Дуня еще негромко.– Карточки... Где... Карточки...– И слезы, слезы подкатывали.

Гриша глубоко вздохнул, чтобы крикнуть громче, и даже ногу поднял – топнуть. Чтобы уж наверняка.

– Хлебные... карточки...– в тяжкой муке, со слезами выговаривала баба Дуня.

Сердце мальчика облилось жалостью и болью. Забыв обдуманное, он опустился на колени перед кроватью и стал убеждать, мягко, ласково:

– Вот ваши карточки, бабаня... В синем платочке, да? Ваши в синем платочке? Это ваши, вы обронили. А я поднял. Вот видите, возьмите,– настойчиво повторял он.– Все целые, берите...

Баба Дуня смолкла. Видимо, там, во сне, она все слышала и понимала. Не сразу пришли слова. Но пришли:

– Мои, мои... Платочек мой, синий. Люди скажут. Мои карточки, я обронила. Спаси Христос, добрый человек...

По голосу ее Гриша понял, что сейчас она заплачет.

– Не надо плакать,– громко сказал он.– Карточки целые. Зачем же плакать? Возьмите хлеба и несите детишкам. Несите, поужинайте и ложитесь спать,– говорил он, словно приказывал.– И спите спокойно. Спите.

Баба Дуня смолкла.

Гриша подождал, послушал ровное бабушкино дыхание, поднялся. Его бил озноб. Какой-то холод пронизывал до костей. И нельзя было согреться. Печка была еще тепла. Он сидел у печки и плакал. Слезы катились и катились. Они шли от сердца, потому что сердце болело и ныло, жалея бабу Дуню и кого-то еще... Он не спал, но находился в странном забытьи, словно в годах далеких, иных, и в жизни чужой, и виделось ему там, в этой жизни, такое горькое, такая беда и печаль, что он не мог не плакать. И он плакал, вытирая слезы кулаком.

Но как только баба Дуня заговорила, он забыл обо всем. Ясной стала голова, и ушла из тела дрожь. К бабе Дуне он подошел вовремя.

– Документ есть, есть документ... вот он...– дрожащим голосом говорила она.– К мужу в госпиталь пробираюсь. А ночь на дворе. Пустите переночевать.

Гриша словно увидел темную улицу и женщину во тьме и распахнул ей навстречу дверь.

– Конечно, пустим. Проходите, пожалуйста. Проходите. Не нужен ваш документ.

– Документ есть! – выкрикнула баба Дуня. Гриша понял, что надо брать документ.

– Хорошо, давайте. Так... Ясно. Очень хороший документ. Правильный. С фотокарточкой, с печатью.

– Правильный...– облегченно вздохнула баба Дуня.

– Все сходится. Проходите.

– Мне бы на полу. Лишь до утра. Переждать.

– Никакого пола. Вот кровать. Спите спокойно. Спите. Спите. На бочок и спите.

Баба Дуня послушно повернулась на правый бок, положила под голову ладошку и заснула. Теперь уже до утра. Гриша посидел над ней, поднялся, потушил в кухне свет.

Кособокая луна, опускаясь, глядела в окно. Белел снег, посверкивая живыми искрами.

Гриша лег в постель, предвкушая, как завтра расскажет бабушке и как они вместе... Но вдруг обожгло его ясной мыслью: нельзя говорить. Он отчетливо понял – ни слова, ни даже намека. Это должно остаться и умереть в нем. Нужно делать и молчать. Завтрашнюю ночь и ту, что будет за ней. Нужно делать и молчать. И придет исцеление.

# ГОДЫ-ПТИЦЫ СПЕШАТ СМЕНИТЬСЯ

***Вот уж близок-близок финиш 2009-го, и Новый год с торжествующим нулем на хвосте летит нам навстречу. Поздравляем читателей, всех авторов «Клуба», уже состоявшихся и грядущих, с наступающей сменой вех времени. А также поздравим всех и самих себя с годом прошедшим. Он принес администрации «Клуба» немало приятных открытий и добрых знакомств. Ждем счастливого продолжения!***

## ЗИМНЯЯ СКАЗКА

***«Я пенсионерка 74 лет. Здоровье, как принято говорить, соответствует возрасту... Но меня еще держит на плаву мой образ жизни. Очень много работаю физически. У меня в саду-огороде много растет всего: яблони, сливы, айва, кусты смородины, крыжовника, жимолости, много цветов, овощи все, какие надо. До января нынешнего года держала более 20 лет коз. 21 год хожу петь в хор «Ветеран», который носит звание «народный». До 70-летнего возраста ходила на лыжах. Словом, живу полной жизнью. У меня есть дочь и двое взрослых внуков. Когда нужно – помогут. А еще помогают стихи».***

***Адрес: СТАРОСТИНОЙ Людмиле Ивановне, 157270 Костромская обл., Парфеньевский р-н, с. Парфеньево, ул. Новая, д. 12, кв. 2.***

Очарует царство зимней сказки,
Красота кругом – сойти с ума!
В сундуках немало белой краски

Припасла волшебница-зима.
Как земля за ночь похорошела!
Как невеста юная, чиста.
Знать, зима без дела не сидела,
Хлопоча у свежего холста.
Наряжала спящие растенья –
Ни стеблей, ни веток не видать.
Сквозь замысловатые сплетенья
Ничего теперь не угадать.
И привычной крепкою рукою
Превратила все кусты в шары.
Провода повисли над рекою,
Как гирлянды белой мишуры.
Все притихло в снеговой постели,
Покорясь седому декабрю.
И, забыв морозы и метели,
Я зиме «спасибо» говорю.

## НЕ ДАЮ СЕБЯ СОГНУТЬ

Не даю себя согнуть,
Все стараюсь распрямиться...
Жаль, что годы, словно птицы,
Улетают – не вернуть.
Не хочу любовь изжить
Ко всему, что сердцу мило,
Я еще не позабыла,
Как положено любить.
Еще радость давних встреч
Моя память сохраняет
И в забвенье не роняет,
А старается сберечь.
Еще нежность глаз и рук,
И слова, что с губ срывались,
У меня в душе остались,
Ускоряя сердца стук.
Только память и жива:
Далеко мы друг от друга,

Разнесла нас жизни вьюга,
Наши чувства и слова.
Не даю себя согнуть,
Злость людскую отметаю,
Только жаль, что годы тают,
И былого не вернуть.

## МУЗЫКА ТИШИНЫ

У тишины мелодия своя,
Не каждый ту мелодию услышит,
Но чувствую ее звучанье я,
Когда приторможу тихонько лыжи.
Смотрю на снег, летящий с вышины,
Плывут снежинки в вальсе, как живые.
И им, как мне, наверное, слышны
Ритмичные напевы ветровые.
Кружась, замрут, потом почти в галоп
Веселой дружной стайкой пометутся.
И упадут с разбега на сугроб,
И в плясовом порыве вновь взметнутся.
И я стою, почти что не дыша,
Вбирая все, что вижу или слышу.
Трепещет благодарная душа
За этот мир, что мне дарован свыше.
За жизнь мою, где часто горек мед.
За все, что было, что еще случится...
Снежинок упоительный полет
На душу тихой музыкой ложится.

## УДИВИТЕЛЬНЫЙ ДОКТОР

***Тамара Федоровна ШЕВЛЯКОВА, почти 40 лет проработавшая учителем в сельских школах, прислала в подарок редакции свою небольшую книжечку, вышедшую в свет в селе Слобода: напечатана она тиражом в 40 всего экземпляров с помощью лазерного принтера. Ура техническому прогрессу! Хвала авто-***

***ру – за симпатичные документальные рассказы о земляках, учениках, событиях сельской жизни. Один из рассказов с удовольствием публикуем.***

***Адрес: 397743 Воронежская обл., Бобровский р-н, с. Слобода, д. 80.***

Думаю, не ошибусь, если скажу, что каждому человеку приятно взглянуть на результаты своего труда. Учитель, например, с удовольствием прочтет в газете фамилию своего бывшего ученика, достигшего каких-то успехов. Сапожнику любо посмотреть на сшитые им модные сапоги. Садовник с любовью выращивает розы, которые радуют людей своей неповторимой красотой. Домохозяйка улыбается при виде семьи за праздничным столом... А чему радуется врач?

...По воле судьбы мне пришлось почти год наблюдать за работой заведующего травматологическим отделением Бобровской ЦРБ Владимира Васильевича Куликова. На больничную койку приводит людей, как правило, несчастье, но если при этом вас лечит Владимир Васильевич, считайте, вам очень повезло. Этот врач чужую боль воспринимает, похоже, ближе своей собственной. Лежа в больничной палате, я нередко с удивлением думала: бывает ли он когда-нибудь дома, успевает ли отдыхать от своей изнурительной работы?

Поздно вечером нередко в полусне мы слышали в коридоре его шаги. Бывало, больные просыпались ночью от взволнованного голоса дежурной медсестры за дверью палаты: «Скорее за Куликовым!» Это значило, что с кем-то случилась беда, кому-то срочно понадобилась его помощь. Иногда открывались глаза от его бодрого приветствия: «Доброе утро! Какие дела у нас сегодня?» Умеет он удивительным образом поднять настроение больным, внушить им уверенность в успешное выздоровление.

Случалось и такое: «Ох, Владимир Васильевич! Не спала я сегодня всю ночь», – жалуется пожилая женщина во время обхода. «А я вас научу, как быстро засыпать», – отвечает он. Палата вопросительно затихла. «Надо просто по-

считать... до трех!» Недоуменное молчание повисло в воздухе. «Или до половины четвертого», – серьезно продолжает врач. Дружным смехом взорвалась палата. «Ишь ты, считай, говорит, до трех... Ну и Владимир Васильевич!» – улыбаясь, повторяла целый день больная, жаловавшаяся на бессонницу.

Жительница села Хренового Нина Кузьминична Агапова попала в аварию, жизнь ее, как говорится, повисла на волоске. Тяжелая травма головы. О своей левой ноге она уже и не думала – шутка ли, разрыв третьей части нижней голени с раздроблением тканей. Ее считали безнадежной больной. Куликов три сложные операции провел пострадавшей. По кусочку, по крошечке за год «собрал» ее ногу. И Нина Кузьминична вновь обрела дар ходить, правда, пока опираясь на палку. Глядя на ее первые шаги, врач на время забыл о своих делах, непрошенные слезы поблескивали у него из-под очков. Вот она, счастливая минута его жизни!

«Наш крестный отец», – с любовью и благодарностью отзываются о нем те, кому он полностью или частично вернул здоровье.

## СЛОВНО ПЛАМЯ НА ВЕТРУ

***«Нам с мужем за 50 – время подводить итоги и жить со всей страстью, преодолевая все новые и новые ступени к самосовершенствованию», – пишет в редакцию Елена Александровна САЛМОВА. Из письма следует, что круг интересов и творческих устремлений автора необычайно широк – спорт (неоднократная победительница городских соревнований по дартсу, гонок на инвалидных колясках – в детском возрасте перенесла полиомиелит), концертная деятельность (авторская песня), общественная работа, вышивание, шитье, резьба по дереву, стихи... Добавим, что с древнегреческого имя «Елена» переводится как «факел».***

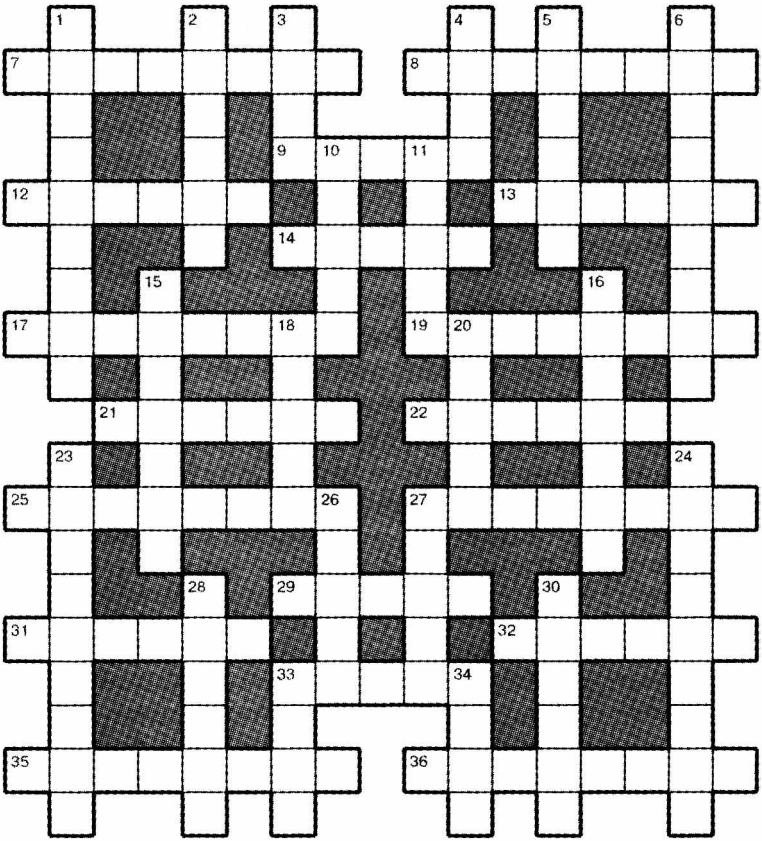
***Адрес: 156026 г. Кострома, мкр Черноречье, д. 21, кв. 21.***

Словно пламя на ветру,
Разрастаюсь, рвусь, горю
И судьбу благодарю
За любовь и вдохновенье.
Прожигаю светом тьму,
Словно факел в подземелье.
И, как Данко, во спасенье
Людям сердце отдаю.
Как костер во мгле, горю,
Ярким пламенем взвиваюсь...
Но грешу я или каюсь –
Жизнь за все благодарю!

## СОЗДАЙ СЕБЕ НЕРУКОТВОРНЫЙ ХРАМ

«Жестокий век – жестокие сердца»...
Лукавый нас уводит от Отца.
Он гонит человека в ночь и тьму
И погружает в скверну, пустоту.
Нашептывает человеку враг,
Чтоб сделал человек неверный шаг,
Что мир – пустыня, счастье – бред...
И человек в невежестве ослеп!
«Жестокий век – жестокие сердца»...
За веком век, с рожденья до конца!
Коль нет в душе спасительного стержня,
То в сердце нет ни веры, ни надежды!
А чтобы верой человек окреп,
Пошли, Господь, ему свой негасимый Свет,
Тогда его душа преобразится,
Когда научится в смирении молиться.
«Жестокий век – жестокие сердца»...
Чтоб не увел лукавый от Отца,
Создай в себе несокрушимый храм
И неприступным духом станешь сам.

## КРОССВОРД




www.gazetakrot.ru

Разгадывай наши сканворды на своем компьютере

Крот

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7.** Жидкое лекарство из смеси нескольких веществ. **8.** Бесцветная клетка крови человека и животных. **9.** Медицинский инструмент для сжимания, захватывания, удержания предметов или тканей. **12.** Продукт желез внутренней секреции. **13.** Твердая шишка на теле. **14.** Хвойное дерево, отвар и настои почек которого применяют для ингаляций при заболеваниях верхних дыхательных путей. **17.** Старое название одной из форм диатеза. **19.** Персидский философ и врач, автор энциклопедии "Канон врачебной науки". **21.** Белое покрывало на больничной койке. **22.** Хрящевая трубка между гортанью и бронхами. **25.** Регулярное оказание лечебно-профилактической помощи на дому. **27.** Специалист, знающий нюансы души человека. **29.** Придаток на задней части тела животного. **31.** Похожее на полусон состояние, вызываемое внушением. **32.** Наркотик, употребляющийся также как обезболивающее средство. **33.** Холодок по спине у пациента стоматолога. **35.** Крупный паук, укусы которого очень болезненны и сопровождаются воспалением. **36.** Заражение организма болезнетворными микробами.

**ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.** "Суперглаз" вирусолога для исследования клеток. **2.** Аппарат для усиления слуха тугоухих. **3.** Небольшой воспаленный бугорок на коже. **4.** Напольный определитель лишних килограммов толстушки. **5.** Медработник, помогающий малышу появиться на свет. **6.** Парный орган лимфатической системы в ротовой полости. **10.** Рефлекторные сокращения диафрагмы, вызывающие сильные вдохи. **11.** Заболевание, обусловленное недостатком в организме витаминов С и Р. **15.** Наполненное жидкостью образование от ожога. **16.** Нарушение целости кости у человека. **18.** Часть шеи у животных, смежная с хребтом. **20.** Возбудитель инфекционного заболевания. **23.** Гостиница с полным содержанием на оздоровительном курорте. **24.** Пластырь, используемый при ОРЗ, бронхите, пневмониях. **26.** Часть тела, в которой расположены органы пищеварения. **27.** Зубной очиститель в тюбике. **28.** Отдел задней конечности между бедром и стопой. **30.** Широкая полоса из гипсового бинта для предохранения места перелома кости. **33.** Внешнее чувство человека, дающее серьезные сбои при глухоте. **34.** Лекарственное средство для лечения малярии.

*ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 11 (77)*

*ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Аллерген. 8. Тренажер. 9. Опиум. 12. Лосьон. 13. Кресло. 14. Пресс. 17. Генетика. 19. Смещение. 21. Дефект. 22. Ячмень. 25. Эндоскоп. 27. Каракурт. 29. Штифт. 31. Аффект. 32. Лекарь. 33. Бедро. 35. Кислород. 36. Формалин.*

*ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Олигофрен. 2. Грибок. 3. Веко. 4. Крем. 5. Интерн. 6. Депиляция. 10. Порча. 11. Уксус. 15. Перелом. 16. Черника. 18. Какао. 20. Мочка. 23. Энцефалит. 24. Эритроцит. 26. Питье. 27. Кефир. 28. Скачок. 30. Бельмо. 33. Бром. 34. Ожог.*

# СОДЕРЖАНИЕ ЖУРНАЛА ЗА 2009 ГОД

**Страница редактора / Разговор с читателями**

*Коршунов Анатолий*

100 лет – это только зрелость – №5, с.4-9

*Чернышев Борис*

Полезные советы никогда не стареют – №1, с.3

Кризис не отпугнул наших подписчиков – №2, с.3

Еще раз о старых советах и рецептах – №3, с.3

Не откладывайте подписку в долгий ящик! – №4, с.3

Нам 10 лет! – №5, с.3

Ваши письма и подписка – лучшие подарки журналу – №6, с.3

75 иллюстрированных страниц о лекарственных растениях – №7, с.3

Приглашаем читательниц активно участвовать в создании «Женского клуба» – №8, с.3

Вышел в свет семьдесят пятый номер «Предупреждения» – №9, с.3

«Изюминка» номера – личные впечатления обозревателя журнала от аорто-коронарного шунтирования – №10, с.3

Письма читателей заняли прочное место на страницах журнала – №11, с.3

12 номеров «Предупреждения» в год уже стали нормой – №12, с.3

**Активное долголетие / Стиль жизни / После ста**

*Алферов Жорес*

Возраст мне не в тягость – №4, с.4-10

*Быстрицкая Элина*

На войне я была санитаркой – №3, с.4-10

*Гансон Владимир*

Мои увлечения продлили мне жизнь – №7, с.4-12

*Гафт Валентин*
Любуйтесь небом, солнцем, зеленой листвой! – №8, с.4-12
*Клименко Виталий*
Крыльев никогда не опускаю! – №2, с.4-10
*Коновалов Александр*
Вчера это казалось невероятным – №12, с.4-12
*Костюковский Яков*
Смех сильнее всех лекарств – №1, с.4-12
*Нейфельд Илья*
Вода была моей стихией – №9, с.4-9
*Орлов Дмитрий*
В движении - вся жизнь! – №11, с.4-11
*Туркова Мария*
Неужели я успела столько прожить? – №10, с.4-12
*Хвощевский И., Акимов А., Сухаревская В., Матлаев П., Брижанев А.*
Житие Порфирия Иванова – №5, с.10-41
*Шмыга Татьяна*
Мой возраст обогнал меня на много-много лет – №6, с.4-10

**Из нашей почты**
Сухой закон? Мы это проходили – №8, с.13-15
*Ампилогов Владимир*
Нужна ли подушка под ушко? – №8, с.16-17
*Глухова Елена*
Просто и надежно – №10, с.17
*Гуляева Полина*
Вокруг леса и сопки высокие – №11, с.13-15
*Земцов Петр*
Кто кого? – №6, с.11-12
*Игнатова Эмилия*
Журнал теперь буду читать непременно – №9, с.13
*Исаченкова Антонина*
Чему удивлялся уролог – №9, с.12-13
*Коннова Галина*
Что за цветок? Помогите узнать! – №10, с.13-14
*Мартыненко Евгения*
К здоровью – с холодом – №10, с.14-17
*Музыка Зинаида*
Всех одаривает теплом – №11, с.12-13

*Оширов Артамон*
Дело – табак? – №9, с.10-11
*Пирогов Иван*
Почему вымирает деревня? – №6, с.12-14
*Прохоров Михаил*
Спор? Не вопрос! (Подушка – доброму сну подружка) – №12, с.13-16
*Решетилова Валентина*
Это надо знать всем – №7, с.13-14
*Санников Виталий*
Стержня не терять! – №7, с.17-18
*Собакина Надежда*
Стараюсь быть похожей на свою свекровь – №7, с.15-17
*Соколов Виктор*
Три дня, сотворившие чудо – №8, с.15-16
*Степанов Ю.*
Не на память – для дела – №9, с.12
*Сутулов Александр*
Воля к жизни – №6, с.14-15
*Туманов Александр*
Журнал в подарок – №11, с.15-16

**Актуальная тема**
*Багатырова Камила*
Бабушка, дедушка, внучка и доктор – №12, с.17-21
*Жданов Владимир*
Нужен ли России сухой закон? – №3, с.15-31

**В гостях у официальной медицины**
*Автандилов Георгий*
Патологоанатомы изучают мертвых, чтобы помочь живым – №8, с.21-26
*Акуленко Лариса*
Родня Наполеона – типичная «раковая семья» – №9, с.17-20
*Вахтангишвили Роберт*
Дольше жуешь – дольше живешь – №12, с.30-37
*Жданов Андрей*
Чтобы сердце билось ровно – №2, с.18-25
*Ильина Наталия*
Если не защищен иммунитет – №10, с.27-35

*Кекелидзе Зураб*
Безвыходных положений не существует – №7, с.24-31
*Кириенко Александр*
Расширения вен на ногах можно избежать – №6, с.20-26
*Максимов Виктор*
Простые рецепты здоровья простаты – №4, с.16-21
*Смирнов Валерий*
Никотин убивает не лошадь, а человека – №11, с.24-29

**Советы врача**
*Димова Наталья*
Ожирение опасно для здоровья – №11, с.17-23
*Игнатьев Вячеслав*
Назойливы, но излечимы – №7, с.19-23
*Николаев Вячеслав*
Голова кружится – №4, с.11-15
*Пестрова Ирина*
Защищайтесь от остеопороза – №3, с.32-36
*Петрушенко Николай*
Прополис в микроклизмах против хронического простатита – №8, с.18-20
*Субботина Наталья*
Как распознать атеросклероз – №12, с.22-29

**Золотые рецепты «ЗОЖ» / Голодание / Дыхание / Очищение**
*Капустин Гавриил*
Яичко от курочки Рябы – №3, с.11-14
*Кочеткова Ирина*
Стрельникова училась у природы – №5, с.88-96
*Николаев Юрий*
Метод старый, как мир – №5, с.71-87
*Семенова Надежда*
Попробуйте не вредить самому себе – №5, с.42-70

**Это надо знать**
*Булдаков Лев, Шандала Наталия*
Радиация невидима, и в этом ее коварство – №3, с.97-102
*Денисова Ирина*
Как быть, если вы отравились? – №7, с.92-97
*Золотова Людмила*
Прострел... на грядке – №4, с.92-95

**Советы геронтолога / кинезиотерапевта**
*Зельдин Леонид*
Движение и дыхание – лучшие лекарства – №1, с.28-33
*Ивкин Алексей*
У старости свои радости – №2, с.11-17
*Серова Людмила*
Старость – объективный этап жизни – №1, с.18-27

**Консультирует врач-аллерголог / дерматолог / нарколог / пульмонолог / невропатолог / ревматолог**
*Владимиров Денис*
Алкоголизм в вопросах и ответах – №9, с.21-35
*Горелов Иван*
Аллергия в вопросах и ответах – №6, с.32-42
*Дашина Ирина*
Как избавить кожу от угрей и прыщей – №7, с.32-41
*Дашкина Ирина*
Дистония в вопросах и ответах – №2, с.31-39
*Зверев Андрей*
Пневмония в вопросах и ответах – №4, с.22-35
*Несмеянова Галина*
Ревматизм гложет сердце – №8, с.27-41

**Уроки психотерапевта**
*Тарасов Евгений*
Как погрузиться в объятия Морфея – №1, с.80-85
Тренируйте вашу память – №2, с.83-85
Исцеляющая сила звуков – №3, с.78-84
Как избавиться от «заячьего синдрома» – №4, с.78-82
Когда сердцу больно – №6, с.96-100
Эта «нервная» астма? – №7, с.88-91
Простые советы гипотоникам – №8, с.88-91
Самоотравление завистью – №9, с.91-97
Программа оптимизма против депрессии – №10, с.96-102
Стрессогенный семейный треугольник – №11, с.90-95

**Переписка с читателями / Спрашивали – отвечаем**
*Алексеев Владимир*
Рецепты от медвежьей болезни – №6, с.67-69
*Березов Иван*
Каша – пища наша – №2, с.59-60

*Бушева Наталия*
Фен грозит здоровью – №1, с.55-56
Прививаться или не прививаться – вот в чем вопрос... – №10, с.71-72
*Вьюжева Ирина*
Ключ к запору – №8, с.56-59
*Дашкова Ирина*
Меню для сердца – №2, с.57-58
*Демидова Вера*
Реакция на стиральный порошок – №9, с.59-60
*Дивова Ирина*
Готовимся к УЗИ – №12, с.53-54
*Дымова Ирина*
«Кошка сидела на...» – №12, с.56
*Жуков Владимир*
Отрыжка – сигнал тревоги – №12, с.47-51
*Журавлев Сергей*
Доктор пиявка – №11, с.48-52
*Зюкина Ирина*
Чтобы суставы не болели – №6, с.65-67
Лук помогает заснуть – №11, с.59-60
Ноги стали холодать – №12, с.55
*Ивкина Александра*
Ешьте яйца на здоровье – №7, с.56-57
*Кабанов Виталий*
Отвар от ангины – №3, с.50-56
*Карпинский Владимир*
Как лечатся йоги? – №1, с.50-53
Гимнастика для тех, кто любит движение – №2, с.54-57
Как совмещать йогу с лекарствами? – №3, с.50-56
«Поза льва» от простуды и ангины – №4, с.51-52
Владеть собой – не значит подавлять себя – №6, с.75-76
Как научиться не мерзнуть? – №7, с.62-64
Поможет ли рюкзак избавиться от сутулости? – №10, с.67-70
Гимнастика от остеохондроза – №11, с.54-56
*Касаткин Олег*
Сахарозаменители опасны для здоровья – №4, с.49-51
*Колыванов Николай*
Почему летом слезы в глазах? – №8, с.51-53

*Костюхин Иван*
Если на ногах вырос грибок – №8, с.59-60
*Кочарова Татьяна*
Запах лаванды отпугивает вшей – №9, с.57-59
*Кочетов Алексей*
«Ликан» – лекарство или обман? – №7, с.60-62
*Ларичев Владимир*
Лишние килограммы давят на пятки – №9, с.51-55
*Маркин Лев*
Контролируйте свои эмоции – №10, с.70-71
*Михалкин Петр*
Выньте пробку из уха – №7, с.57-58
*Мишугин Сергей*
Какой метод УЗИ более точный? – № 9, с.56-57
*Певзнер Ефим*
Не сыпьте соль в тарелку – №4, с.48-49
*Петухов Василий*
Метеоризм в кишечнике – №2, с.52-54
*Пояркова Галина*
Холодец не на пользу – №1, с.45-47
Чтобы весна была в радость – №3, с.50-56
Читаем анализы вместе – №6, с.70-72
Валокордин вам поможет – №7, с.58-60
Питание после удаления желчного пузыря – №8, с.53-56
Эндурацин – витамин для сердца – №9, с.55-56
*Прохоров Михаил*
Псаммотерапия – лечение песком – №4, с.55-56
*Прошунина Деляра*
Вместо кофе – чай из трав – №2, с.51-52
Лимонная корка успокаивает головную боль – №9, с.60
*Ривкина Александра*
Перебор витаминов бывает опасен – №1, с.53-54
*Свиблова Елена*
Ноет спина? Больше двигайтесь – №3, с.50-56
*Средняков Василий*
Себорея портит кожу и волосы – №1, с.47-50
Клещ под кожей – №6, с.72-74
Когда зудит «в одном месте» – №11, с.52-54
*Стрельцов Владимир*
Как избавиться от заеды – №10, с.63-67

*Сухов Владимир*
Здоровые ноги не потеют – №4, с.53-54
Рецепты от подошвенной бородавки – №10, с.62-63
*Якимов Сергей*
Когда мочевой пузырь плачет – №12, с.51-53

**Анатомия болезни**
*Александров Николай*
ИБС – открытая калитка для инфаркта – №12, с.57-72
*Глебко Александр*
Не надо плевать на бронхит! – №1, с.57-68
*Громов Николай*
Холера немало народу наморила – №8, с.61-72
*Козаков Александр*
Экзема не щадит ни юных, ни старых – №2, с.61-72
*Лященко Владимир*
Мастит и мастопатия – враги женской красоты – №6, с.77-92
*Новоселов Виктор*
Грипп многолик и опасен – №11, с.61-72
*Пинчук Маргарита*
Головная боль, ты покинь меня – №7, с.65-76
*Покровский Александр*
Невроз – многоликий недуг – №4, с.57-68
*Преображенский Александр*
Бессонница – ночной кошмар – №3, с.57-68
*Толстиков Александр*
Фобия – когда у страха глаза велики – №10, с.73-84
*Хватов Василий*
Гипертония – тихий «убийца» – №9, с. 61-76

**Здоровые дети – счастливые родители**
*Бурцева Елена*
Как уберечь ребенка от гриппа – №10, с.93-95
*Дементьева Елена*
Ребенок нарисовал человечка – №11, с.86-89
*Кафанова Наталья*
Готовьте ребенка к натиску простуды – №9, с.86-90
*Клевно Надежда*
Если у ребенка положительная реакция Манту – №8, с.82-87

*Пономарева Наталья*
«Ледяной мальчик», или Железодефицитная анемия у ребенка – №7, с.77-83

**Милым дамам на заметку / Женский клуб**

*Кожина Елена*
Волосы требуют ухода – №6, с.93-95
*Пономарева Наталья*
А я бы его и пригрела, и приголубила – №10, с.86-89
Анекдот, да и только – №8, с.81; №9, с.85; №10, с.92; №11, с.85; №12, с.84
В тишину от мира спрячусь – №11, с.73-76
Древний дар богов – №11, с.84-85
Если вас искусали комары – №8, с.80
Заразен ли вагинит – №11, с.80-83
Знаете ли вы, что... – №8, с.80; №9, с.84-85; №11, с.78-79
И один в поле – воин – №9, с.77-81
И снова о вечной молодости – №11, с.76-78
Как выбирать продукты – №11, с.79-80
Как избавиться от головной боли? – №8, с.77-79
Как избавиться от изжоги? – №12, с.80-83
Легко ли после веселой ночи? – №12, с.79-80
Лечение мастопатии – №9, с.83-84
Любовные зелья – №9, с.82-83
Макияж к новогоднему вечеру – №12, с.83-84
Немного меди – и вы, как леди – №11, с.83-84
Обеспечьте счастье гостю – №12, с. 78-79
Отдохните от стрессов – №10, с.89-90
Постные угощения – №11, с.78
Пряности способствуют долголетию – №9, с.81-82
Разбудите ваш кишечник – №10, с.91
Рецепты, приправы, советы – №8, с.79
Рябина красная – №9, с.84
Свеча на ветру – №8, с.73-77
Советы внучки Владимира Мономаха – №10, с.90-91
Украшающие маски – №12, с.84
Чтобы глаза сияли, как звезды – №9, с.85
Шелковые волосы – №10, с.92
Я свое отлюбила и отстрадала – №12, с.73-77
Ягоды для красоты и здоровья – №8, с.81

*Тихомирова Ольга*
«Время подставить плечо» – №4, с.70-72
«Лунная» диетология – №1, с.73-75; №3, с.73-74
«Любви последней благодать» – №2, с.74-77
50-летие – не повод для паники – №2, с.82
Анекдоты от Фаины Раневской – №1, с.79; №2, с.82
Всем ли поможет виагра? – №4, с.75-76
Домашние животные и энергетика дома – №4, с.74-75
Жизнь на «гребне волны» и «осень жизни» – №1, с.70-73
За окном – то дождь, то снег – №2, с.77-80
Кефирный настой для иммунитета – №3, с.77
Миома матки – №2, с.80
Не могу сказать: «Прощай» – №3, с.70-72
Питание и цветотерапия – №4, с.73-74
Половые инфекции атакуют – №3, с.74-77
Проращиваем всё – №1, с.75-79
С улыбкой по жизни – №3, с.77; №4, с.77
Травяные компрессы для лица и шеи – №4, с.76-77

**Деликатная тема**
*Ковалева Дарья*
Заболевания от любви – №3, с.91-96

**Лекарь – природа**
*Дубин Валентин*
Чай от мигрени – №1, с.13-17
Не спешите искоренять сорняки – №6, с.43-50
*Екимов Борис*
Собирание зверобоя и душицы – №8, с.42-45

**Советы фитотерапевта / Рекомендации фитотерапевта**
*Костеров Виктор*
Кожа, волосы и здоровье – №3, с.37-41
Лечебные коктейли – №6, с.27-31
Ингаляции прополисом при лечении заболеваний органов дыхания – №9, с.14-16
Не оставляйте волосы подушке – №10, с.18-26

**Лекарственные растения**
*Климова Ольга*
Сабельник и окопник воюют с травмами – №2, с.46-50

В чем сила зеленой бороды? – №3, с.47-49
К вам спешат колокольчики апреля – №4, с.44-47
Золототысячник: семь сил целебных – №7, с.42-46
Волшебство сестрицы-медуницы – №9, с.36-40
Горечавка – от изжоги травка – №10, с.59-61
Кошачья лапка помогает безотказно – №12, с.44-46
*Козымаева Надежда*
Несколько советов, как травы собирать – №6, с.61-64
*Костеров Виктор*
Железняк – степняк-целитель – №1, с.41-44
*Николаев Вячеслав*
Корень долголетия – №11, с.42-47

**Лекарственные растения (перечень)**

Алоэ древовидное (столетник) – №4, с.29
Алтей лекарственный – №1, с.85
Анис обыкновенный – №4, с.17
Бадан толстолистный – №9, с.29-30
Базилик мятолистный (камфарный) – №7, с.29
Барбарис обыкновенный – №4, с.37
Барвинок малый – №5, с.17
Бессмертник песчаный (цмин) – №2, с.97
Боярышник – №2, с.17
Брусника – №8, с.29
Вахта трехлистная (трефоль, трилистник водяной) – №9, с.33-34
Вероника лекарственная – №3, с.81
Волчье лыко (дафна) – №2, с.33
Горечавка желтая (соколий перелет) – №10, с.57-58
Девясил – №4, с.81
Донник лекарственный – №1, с.37
Дудник лесной – №11, с.33-34
Дурман обыкновенный – №7, с.33
Дымянка аптечная – №5, с.29
Дягиль лекарственный – №7, с.37
Желтушник серый (раскидистый) – №4, с.121
Зимолюбка зонтичная – №12, с.33-34
Золототысячник зонтичный – №7, с.45
Зопник – №1, с.17
Иссоп лекарственный – №5, с.33

Калина обыкновенная – №10, с.33-34
Кандык сибирский (собачий зуб) – №11, с.49-50
Кипрей узколистный (иван-чай) – №8, с.33
Клевер луговой, красный – №12, с.81-82
Княженика – №11, с.57-58
Кориандр посевной (кинза) – №8, с.37
Кровохлебка лекарственная – №9, с.53-54
Крушина колючая (слабительная, жостер) – №7, с.61
Лабазник вязолистный (таволга) – №2, с.109
Ландыш – №3, с.117
Лебеда – №6, с.33
Левзея сафлоровидная (маралий корень) – №11, с.81-82
Лопух – №6, с.33
Льнянка обыкновенная – №5, с.37
Любисток лекарственный – №10, с.65-66
Манжетка обыкновенная (грудница, лапа медвежья, борка, бухарка лесная, лесной хрен, рута, горлянка, баранник, аксютина трава ... – более 30 наименований) – №12, с.87-88
Мать-и-мачеха – №1, с.29
Медуница лекарственная – №9, с.37-38
Можжевельник – №6, с.45
Молочай – №8, с.65
Мята перечная – №1, с.77
Одуванчик лекарственный – №3, с.29
Очиток пурпурный (скрипун, заячья капуста) – №11, с.93-94
Пастушья сумка – №7, с.85
Петрушка – №3, с.33
Пижма обыкновенная – №5, с.45
Пион уклоняющийся (марьин корень) – №10, с.49-50
Подмаренник настоящий (медовая трава, грудник, сыворочная трава) – №9, с.69-70
Примула (баранчики, ключики) – №4, с.45
Пустырник пятилопастный – №2, с.29
Пырей ползучий – №6, с.85
Родиола розовая (золотой корень) – №9, с.93-94
Росянка круглолистная (солнечная трава, росичка) – №10, с.77-78
Сабельник болотный – №2, с.81
Синюха голубая – №12, с.97-98

Спорыш – №4, с.33
Сушеница топяная, болотная – №8, с.69
Тимьян (чабрец, богородская трава) – №1, с.21
Тмин обыкновенный – №2, с.93
Толокнянка аптечная – №5, с.81
Укроп огородный – №12, с.49-50
Фиалка трехцветная – №5, с.121
Хвощ полевой – №1, с.97
Хмель обыкновенный – №10, с.105-106
Хрен – №3, с.17
Цикорий – №2, с.21
Череда – №6, с.113
Чистотел большой – №2, с.113
Шалфей – №1, с.101
Шпинат – №5, с.105
Щавель обыкновенный – №8, с.89
Эфедра хвощевая (кузьмичева трава) – №1, с.33
Ятрышник пятнистый – №11, с.113-114

**Здоровье на столе**
*Бочаров Борис*
Репа кости укрепит – №2, с.40-45
Березовый сок – весенний дар – №3, с.42-46
Редис – первый овощ весны – №4, с.40-43
Русский квас много народу спас – №6, с.51-60
Будьте с тыквой на «ты» – №7, с. 47-55
Свекла: красный сигнал болезням – №9, с.41-50
Картошка в мундире? В халате докторском! – №11, с.30-41
*Дементьева Елена*
...И будет самый сок! – №1, с.34-40
Салатные фантазии – №8, с.46-50
Могучая сила крохотных зерен – №12, с.38-43
*Карпинский Владимир*
Растительное масло – вкусное лекарство – №10, с.51-58

**Просто и полезно / Личный опыт**
*Карпинский Владимир*
«Поза тростинки» помогла укрепить спину – №4, с.90-91

Закаляйте ноздри – будете жить без насморка – №8, с.102-104
*Козымаева Надежда*
Васильки в глазах – №4, с.36-39
*Крылов Александр*
Дневник врача, который перенес операцию на сердце – №10, с.36-50
*Николаев Вячеслав*
Проростки – настоящая кладовая здоровья – №2, с.26-30
*Ощенко Григорий*
Лечусь цветками картофеля – №6, с.16-19

**Познайте свое тело**
*Крылов Александр*
Кожа – одежда, придуманная природой – №1, с.86-94
Зрение – чудо природы – №2, с.86-90
Дыхание – это жизнь – №3, с.85-90
Услышь меня! – №4, с.83-89
Дело вкуса – №6, с.101-107
Волосы и ногти – индикаторы здоровья – №8, с.92-101
Лучше не класть зубы на полку – №9, с.98-103

**Космические ритмы**
*Гурфинкель Юрий*
Когда солнце кипит в крови – №4, с.105-107
*Яковлев Владимир*
Плутон – предвестник перемен – №2, с.102-104

**Народные обычаи**
*Дементьева Елена*
Прихоти беременных – №10, с.103-107
*Надеждина Елена*
Новогоднее угощение: пряник – №12, с.85-91

**Век живи – век учись**
*Дементьева Елена*
Как распознать лжеца – №2, с.105-107
Какой дом, такой и хозяин – №4, с. 108-109
Золотое правило общения – №7, с.102-105
Такие разные взгляды – №9, с.109-111

**Вокруг света / Новое в медицине**
*Александров Николай*
Гиперболоид на службе хирургов – №4, с.103-104
*Крылов Илья*
В лабораториях мира – №1, с.95-101; №2, с.91-99; №3, с.103-108; №4, с.96-102; №6, с.108-111; №7, с.98-101; №8, с.108-114; №9, с.104-108; №10, с.108-112; №11, с.102-106
*Румянцев Лев*
Незрячим помогает ультразвук – №2, с.100-101
*Франклин Дебора*
Если в 90 тебя пригласят на небеса, скажи смерти: «Подожди, приходи попозже» – №5, с.97-109

**«ПР»: Клуб литераторов**
*Белов Сергей*
Белая фантазия – №2, с.118-120
*Будникова Ольга*
Звезда моя далекая – №1, с.116-118
*Бухмичев Георгий*
Родники – №6, с.116-118
*Васильева Вера*
Судьба – №11, с.116
*Ветрова Галина*
Березовая роща – №11, с.110-111
*Иванова Роза*
Одна хранишь – №4, с.117-118
*Иншакова Мария*
К вечеру спина дугой – №10, с.124-125
*Климов Сергей*
Моя провинция – №11, с.112-116
*Ковязин Юрий*
На Мамаевом кургане – №7, с.122-123
*Крайнова Нина*
Пусть падают звезды и гаснут – №3, с.114-115
*Кузовесов Юрий*
Схватка с волком – №11, с.111-112
*Кулябина Ольга*
Пишите, люди, стихи – №3, с.116-118
*Лойко Семен*
Спасибо, жизнь! – №9, с.122-123

*Мадаминова Асилпашша*
Признание в любви – №1, с.115-116
*Мацукатова Роза*
В синем небе облако белеет – №9, с.124-125
*Миронов Анатолий*
Раскрасавица-зима – №2, с.116-117
*Михеева Лидия*
Радуюсь каждому новому дню – №8, с.120-121
*Никитина Валентина*
Пусть мчатся года – №9, с.123-124
*Новикова Галина*
Не считайте года – №7, с.121-122
*Погудин Алексей*
Ловкий хищник – №8, с.121-123
*Пушечников Геннадий*
Глобальный кризис – №6, с.120
*Рукосуев Владимир*
Письмо из Сибири – №1, с.113-115
*Салмова Елена*
Словно пламя на ветру – №12, с.106-107
*Санников Виталий*
Душа ликует днем и ночью – №4, с.116-117
*Сорокина Людмила*
Чудо из чудес – №9, с.121-122
*Старостина Людмила*
Зимняя сказка – №12, с.102-104
*Стороженко Виктор*
На правое ухо – №6, с.118-119
*Сыроежкина Галина*
Тополя у пруда – №10, с.121-122
*Трифонов Вениамин*
Полезные советы по поводу диеты – №7, с.124-125
*Трофимова Светлана*
Всего-то день – №3, с.119
*Угрюмов Эдуард*
Когда босыми ходят старики – №8, с.123-125
*Шабанов Владимир*
Мотивы жизни – №4, с.113-116
*Шевлякова Тамара*
Удивительный доктор – №12, с.104-106

*Шестакова Любовь*
Удивляться простому – №10, с.123-124

**Загадки природы / Хотите – верьте, хотите – нет / Житейские истории / Целительные запахи**
*Дементьева Елена*
Как найти свой камень? – №3, с.109-113
Эти глаза напротив – №6, с.112-115
*Крылов Александр*
Расы без расизма – №11, с.96-101
*Куницын Евгений*
Морская болезнь – №9, с.116-120
*Неверова Татьяна*
Тайны ароматерапии – №7, с.84-87
*Сергеева Ирина*
Предсказатели будущего – №2, с.108-115
Вещие сны – №7, с.106-110
Предчувствия сбываются всегда? – №9, с.112-115
Пронзая взглядом любые преграды – №10, с.118-120
Спасает молитва – №11, с.107-109
*Свободин Николай*
А мы такие разные – №8, с.105-107

**Здоровье для души**
*Васильев Борис*
Рецепт счастья – №1, с.105-112
*Екимов Борис*
Ночь исцеления – №12, с.92-101
*Макаров Сергей*
Петр и Феврония – счастливая семейная пара – №7, с.111-120

**Дела давно минувших дней / Наследие / Вечные истины**
*Борис Нувахов*
Парацельс – врач-алхимик – №8, с.115-119
*Горен Михаэль*
Медицинские советы в Библии и Талмуде – №5, с.110-117
*Ильин Иван*
Болезнь – №1, с.102-104

*Крылова Надежда*
Врач-писатель эпохи гуманистов – №4, с.110-112
*Рерих Николай*
Ягиль – №10, с.113-117

**Улыбайтесь на здоровье**
*Аверченко Аркадий*
Ниночка – №3, с.120-125
Старческое – №6, с.121-125
*Казинс Норман*
Побольше смейтесь, и жизнь не будет казаться вам такой грустной – №5, с.118-124
*Макдональд Бетти*
«Ты это мне?», или «Постарайся, пожалуйста, стать крестьянкой» – №11, с.117-125
*О. Генри*
Предвестник весны – №4, с.119
*Хаанпяя Пентти*
Грязелечение – №2, с.121-125
*Чапек Карел*
Ореол – №1, с.119-125

**Анекдот, да и только**
Анекдоты – №1, с.32, 44, 104; №2, с.16, 104; №3, с.36, 90, 96, 102; №4, с.15, 47, 82, 102; №6, с. 100; №7, с. 41, 83; №8, с. 20, 104; №10, с. 102, 120

**Гимнастика ума**
Кроссворд – №1-11, с.126-127; №12, с.108-109

**Рубрики, авторы, статьи**
10 лет с вами (обложки 1999-2009) – №5, с.125
Содержание журнала за 2009 год – №12, с.110-127

**Подписка**
А вы подписались на журнал «Предупреждение»?! – №1-12, с.128

# А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА ЖУРНАЛ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»?!

***Во всех почтовых отделениях России продолжается подписка на первое полугодие 2010 года. Мы очень надеемся, что никакие финансовые трудности не помешают вам продолжить дружбу с журналом. И еще мы просим вас не забывать о девизе «1+1»: подписался сам, убеди подписаться родных, близких, знакомых...***

Подписка на журнал «Предупреждение» проводится по следующим каталогам:

**Каталог**
**российской прессы**
**«Почта России» (МАП) – индекс 99608.**

**Объединенный каталог**
**«Пресса России» (АПР) – индекс 26062.**

**Газеты, журналы.**
**Агентство «Роспечать» (АПР) – индекс 26062.**

**Оставайтесь с нами!**

### Январь

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| пн | | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| вт | | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| ср | | 6 | 13 | 20 | 27 | |
| чт | | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| пт | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | |
| сб | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | |
| вс | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | |

### Февраль

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| пн | 1 | 8 | 15 | 22 | | |
| вт | 2 | 9 | 16 | 23 | | |
| ср | 3 | 10 | 17 | 24 | | |
| чт | 4 | 11 | 18 | 25 | | |
| пт | 5 | 12 | 19 | 26 | | |
| сб | 6 | 13 | 20 | 27 | | |
| вс | 7 | 14 | 21 | 28 | | |

### Март

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| пн | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | |
| вт | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | |
| ср | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | |
| чт | 4 | 11 | 18 | 25 | | |
| пт | 5 | 12 | 19 | 26 | | |
| сб | 6 | 13 | 20 | 27 | | |
| вс | 7 | 14 | 21 | 28 | | |

### Апрель

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| пн | | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| вт | | 6 | 13 | 20 | 27 | |
| ср | | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| чт | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | |
| пт | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | |
| сб | 3 | 10 | 17 | 24 | | |
| вс | 4 | 11 | 18 | 25 | | |

### Май

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| пн | | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
| вт | | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| ср | | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| чт | | 6 | 13 | 20 | 27 | |
| пт | | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| сб | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | |
| вс | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | |

### Июнь

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| пн | | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| вт | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | |
| ср | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | |
| чт | 3 | 10 | 17 | 24 | | |
| пт | 4 | 11 | 18 | 25 | | |
| сб | 5 | 12 | 19 | 26 | | |
| вс | 6 | 13 | 20 | 27 | | |

# 2010

### Июль

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| пн | | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| вт | | 6 | 13 | 20 | 27 | |
| ср | | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| чт | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | |
| пт | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | |
| сб | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | |
| вс | 4 | 11 | 18 | 25 | | |

### Август

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| пн | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | |
| вт | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | |
| ср | 4 | 11 | 18 | 25 | | |
| чт | 5 | 12 | 19 | 26 | | |
| пт | 6 | 13 | 20 | 27 | | |
| сб | 7 | 14 | 21 | 28 | | |
| вс | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | |

### Сентябрь

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| пн | | 6 | 13 | 20 | 27 | |
| вт | | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| ср | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | |
| чт | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | |
| пт | 3 | 10 | 17 | 24 | | |
| сб | 4 | 11 | 18 | 25 | | |
| вс | 5 | 12 | 19 | 26 | | |

### Октябрь

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| пн | | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| вт | | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| ср | | 6 | 13 | 20 | 27 | |
| чт | | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| пт | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | |
| сб | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | |
| вс | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | |

### Ноябрь

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| пн | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | |
| вт | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | |
| ср | 3 | 10 | 17 | 24 | | |
| чт | 4 | 11 | 18 | 25 | | |
| пт | 5 | 12 | 19 | 26 | | |
| сб | 6 | 13 | 20 | 27 | | |
| вс | 7 | 14 | 21 | 28 | | |

### Декабрь

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| пн | | 6 | 13 | 20 | 27 | |
| вт | | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| ср | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | |
| чт | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | |
| пт | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | |
| сб | 4 | 11 | 18 | 25 | | |
| вс | 5 | 12 | 19 | 26 | | |

С наступающим Новым годом,
дорогие читатели!
Будьте здоровы, живите долго,
выписывайте
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
09012
4 607161 020029